

**PELATIHAN ASERTIF “*SPEAK YOUR MIND*” UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN SOSIAL  
PADA MAHASISWA RANTAU DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**



Oleh:

**Leny Indriani**

**201410230311139**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

**PELATIHAN ASERTIF “*SPEAK YOUR MIND*” UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN SOSIAL  
PADA MAHASISWA RANTAU DI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**

**Oleh:**

**Leny Indriani**

**201410230311139**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Leny Indriani**

**Nim : 201410230311139**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 11 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana138 (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

**Hudaniah, S. Psi, M. Si.**

Anggota I

**Ni'matuzahroh, S. Psi, M. Si.**

Sekretaris/Pembimbing II,

**Ari Firmanto, S. Psi, M. Si.**

Anggota II

**Sofa Amalia, S. Psi, M. Si.**

Mengesahkan

D e k a n,

**Muhamad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D.**

## LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2017 Universitas Muhammadiyah Malang
2. Nama Peneliti : Leny Indriani
3. NIM : 201410230311139
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 12 Februari – 28 Maret 2018

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal

Dewan Penguji

Ketua Penguji : Hudaniah, M.Si. Psi ( )

Anggota Penguji : 1. Ari Firmanto S.Psi., M.Si ( )

2. ( )

3. ( )

Pembimbing I

Pembimbing II

Hudaniah, M.Si. Psi

Ari Firmanto S.Psi., M.Si

Malang, -----

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Muhammad Salis Yuniardi S.Psi., M.Psi Ph.D

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Leny Indriani

NIM : 201410230311139

Fakultas/Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2017 Universitas Muhammadiyah Malang

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non Eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, ----- 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Yang Menyatakan

Materai

6000

Siti Maimunah, S.Psi. MA.

Leny Indriani

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pelatihan Asertif *“Speak Your Mind”* untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2017 Universitas Muhammadiyah Malang” sebagai syarat memperoleh gelar sarjana psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Muhammad Salis Yuniardi S.Psi., M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
2. Ibu Hudaniah, M.Si. Psi selaku pembimbing I dan Bapak Ari Firmanto, S.Psi., M.Si selaku pembimbing II yang selalu membantu dan membimbing penulis serta memberikan saran, kritik, masukan, dan motivasi kepada penulis
3. Ibu Ni'matuzahroh, S.Psi. M.Si selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberikan pengarahan dari awal semester hingga selesainya tugas akhir ini.
4. Keluarga penulis terutama orang tua yaitu Noer Cholis dan Winarsih beserta keluarga besar Bani Adnan
5. Subjek penelitian, yaitu mahasiswa angkatan 2017 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh penulis
6. Galih Dwi Pridi S.Psi yang telah bersedia menjadi *Trainer* pada pelatihan dalam penelitian ini
7. Tim Laksono yang selalu memberikan semangat dan juga membantu proses turun lapang penulis.
8. Teman-teman satu bimbingan skripsi yang telah memberikan bantuan dan masukan kepada penulis.
9. Seluruh rekan Guru Pendamping Khusus beserta guru – guru lainnya di SMP Muhammadiyah 2 Malang
10. Teman-teman angkatan 2014 terutama kelas C yang memberikan semangat, doa, serta bantuan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian skripsi
11. Seluruh tim dari Komunitas 1000 Guru Malang terutama teman – teman dari divisi *Project Manager* yang selalu memberikan semangat dan motivasi
12. Teman – teman kos Sukari yang telah membantu proses uji coba modul pada penelitian ini
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tidak ada karya manusia yang sempurna. Sehingga kritik maupun saran sangat membantu dalam mengembangkan diri, meski demikian penulis berharap tulisan ini dapat bermanfaat untuk semua kalangan.

Malang, 05 April 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	A
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
PELATIHAN ASERTIF “ <i>SPEAK YOUR MIND</i> ” UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA MAHASISWA ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG .....	1
Penyesuaian Sosial.....	6
Perilaku Asertif.....	8
Pelatihan Asertif : “ <i>Speak Your Mind</i> ” .....	10
Pelatihan Asertif “ <i>Speak Your Mind</i> ” dan Penyesuaian Sosial.....	11
Hipotesa .....	13
METODE PENELITIAN.....	13
Rancangan Penelitian.....	13
Subjek Penelitian .....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	14
Prosedur dan Analisa Data.....	16
HASIL PENELITIAN.....	19
SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....	26
REFERENSI .....	26
LAMPIRAN .....	29



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	13
Tabel 2. Rincian Kegiatan Intervensi Pelatihan Asertif “ <i>Speak Your Mind</i> ” dan Penyesuaian Sosial .....	14
Tabel 3. Indeks Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Sosial .....	16
Tabel 4. Deskripsi Kegiatan Pelatihan Asertif “ <i>Speak Your Mind</i> ” .....	17
Tabel 5. Kategorisasi Pengukuran Skala Penyesuaian Sosial .....	19
Tabel 6. Karakteristik Subjek Penelitian.....	19
Tabel 7. Uji Wilcoxon Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	20
Tabel 8. Uji Mann Whitney Data <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan 146 .....	21

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	12
Gambar 2. Rata – Rata Skor Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Penyesuaian Sosial pada Kelompok Eksperimen.....	21
Gambar 3. Rata – Rata Skor Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> Penyesuaian Sosial pada Kelompok Eksperimen.....	22
Gambar 4. Hasil <i>Evaluation Learning</i> Kelompok Eksperimen .....	22



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Skala Penyesuaian Sosial dan <i>Blue Print</i> .....	30
LAMPIRAN 2. <i>Output</i> Hasil <i>Tryout</i> Skala .....	35
LAMPIRAN 3. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post Test</i> .....	39
LAMPIRAN 4. <i>Output</i> Analisa Data .....	40
LAMPIRAN 5. Tabulasi Data Kasar Penelitian.....	43
LAMPIRAN 6. Hasil Seleksi Subjek .....	47
LAMPIRAN 7. Hasil Observasi.....	51
LAMPIRAN 8. Modul Pelatihan.....	58
LAMPIRAN 9. <i>Handout</i> Modul Pelatihan.....	73
LAMPIRAN 10. Hasil Uji Coba Modul.....	82
LAMPIRAN 11. <i>Lembar Evaluation Learning</i> .....	83
LAMPIRAN 12. Lembar Evaluasi Pelatihan .....	85
LAMPIRAN 13 Lembar <i>Informed Consent</i> .....	86
LAMPIRAN 14. Surat Penelitian.....	88
LAMPIRAN 15. Dokumentasi saat Pelatihan .....	89

**PELATIHAN ASERTIF “*SPEAK YOUR MIND*” UNTUK MENINGKATKAN  
KEMAMPUAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA MAHASISWA ANGKATAN  
2017 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Leny Indriani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[lenyindriani4@gmail.com](mailto:lenyindriani4@gmail.com)

Sebagai mahasiswa perantauan yang sedang menempuh pendidikan, mahasiswa memerlukan kemampuan penyesuaian sosial agar dapat beradaptasi terhadap hal – hal baru yang ditemui dan terhindar dari terjadinya penurunan prestasi akademik, *culture shock*, stress hingga depresi. Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” hadir pada penelitian ini sebagai suatu bentuk penanganan untuk mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan yang diberikan dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan ialah eksperimen kuasi dengan model *pre test post test control group design*. Penelitian ini dilakukan pada 14 mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Malang dimana penetapan kelompok eksperimen dikelompokkan melalui *random assignment*. Temuan pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan skor penyesuaian sosial pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan dari hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai  $p$  sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan yang didapat adalah pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” memiliki pengaruh terhadap peningkatan penyesuaian sosial pada mahasiswa.

**Kata Kunci :** penyesuaian sosial, asertif, pelatihan, mahasiswa

*As settled foreign students, students need social adjustment skills in order to adapt to new issues encountered and avoid a lowering of academic achievement, culture shock, stress to depression. Assertive training "Speak Your Mind" presented in this research as a form of treatment for students with low social adjustment ability. This research aimed to determine the extent of training provided to improve social adjustment in students. The research method used quasi-experiment with model pre-test and post-test control group design. This research was conducted on 14 settled foreign students at the University of Muhammadiyah Malang where the determination of the group of experiments grouped through random assignment. The findings of this research indicate an increase in social adjustment scores in the experimental group the result showed from the Wilcoxon test with a p-value of 0.018 ( $p < 0.05$ ). The conclusion was that Assertive training "Speak Your Mind" could improve students' social adjustment ability.*

**Keywords:** social adjustment, assertive, training, students

Pendidikan merupakan suatu perkara penting yang perlu dimiliki pada kehidupan setiap individu. Ini berarti bahwa setiap masyarakat Indonesia berhak mendapatkan pendidikan dan diharapkan untuk selalu berkembang didalamnya. Secara universal, pendidikan dimaknai sebagai salah satu proses kehidupan yang berkedudukan dalam mengembangkan diri agar individu dapat hidup dan melangsungkan kehidupannya. Melalui pendidikan, diharapkan setiap orang dapat menjadi individu yang bermanfaat baik bagi negara, nusa dan bangsa. Hal ini dikarenakan pendidikan merupakan salah satu indikator penentu kualitas penduduk dari suatu negara sehingga menjadi seorang yang terdidik itu sangatlah penting. Negara maju mengutamakan pendidikan sebagai usaha untuk membangun negaranya. Semua keberhasilan pendidikan ditunjang melalui adanya sarana dan prasarana yang memadai serta kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan. Indonesia memiliki permasalahan pendidikan yang hampir sama dengan negara-negara berkembang lainnya. Pendidikan yang tidak merata adalah salah satu dari permasalahan-permasalahan tersebut. Masih banyak sekali daerah-daerah di Indonesia yang tingkat pendidikannya belum merata.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2014/2015, jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia pada urutan pertama diraih oleh propinsi Jawa Timur dengan jumlah total perguruan tinggi baik negeri maupun swasta adalah sejumlah 137 perguruan tinggi, diikuti oleh propinsi Jawa Barat dengan jumlah 116 perguruan tinggi, dan terakhir Jawa Tengah sebanyak 46 perguruan tinggi. Malang adalah salah satu kota yang terletak di propinsi Jawa Timur yang juga merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang banyak menarik minat para perantau untuk melakukan studi ke berbagai perguruan tinggi yang terdapat di kota Malang. Oleh sebab itu, tidak heran bilamana berbicara tentang pendidikan, kota pendidikan ialah salah satu sebutan yang akrab dan melekat pada kota Malang. Sebutan tersebut hadir karena banyaknya jumlah perguruan tinggi serta sekolah yang ada di Malang. Terdapat setidaknya 80 perguruan tinggi yang terdapat di wilayah Malang.

Banyaknya jumlah perguruan tinggi itulah yang akhirnya membuat banyak mahasiswa dari luar kota pindah ke Malang untuk menuntut ilmu. Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) termasuk salah satu perguruan tinggi swasta yang terletak di Malang dari sekian banyak universitas yang ada. Sebagian banyak mahasiswa yang menempuh studi di UMM berasal dari luar propinsi Jawa Timur. Seperti yang telah didapatkan dari data Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2017 menyatakan dari 7950 mahasiswa yang diterima, sebanyak 83,8% mahasiswa berasal dari luar kota Malang dan hanya 16,7% mahasiswa yang berasal dari Malang.

Sebagai mahasiswa perantauan yang sedang menempuh pendidikan, maka mahasiswa akan menemukan hal – hal baru yang ditemukan disekitarnya. Seperti misalnya mahasiswa akan menemukan interaksi dengan kelompok sebaya dari beragam etnik. Begitu pula dengan lingkungan masyarakat yang ditempati oleh mahasiswa perantauan, mahasiswa akan tinggal dengan peraturan – peraturan yang mungkin berbeda dengan daerah asal mahasiswa sebelumnya. Iklim, suasana

lingkungan hingga makanan yang berbeda serta masih banyak lagi hal baru yang mungkin akan ditemui oleh mahasiswa perantauan yang belum pernah memiliki pengalaman merantau sebelumnya.

Maka dari itu diperlukan kemampuan penyesuaian diri agar mahasiswa dapat beradaptasi. Terutama pada mahasiswa yang tidak berasal dari daerah Malang dan belum pernah mendapatkan pengalaman dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi sebelumnya. Pada masa transisi sebagai mahasiswa, seseorang secara tidak langsung melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal baru yang dihadapi. Menurut (Shneiders, 1960) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan kelompok ataupun masyarakat. Penyesuaian sosial merupakan salah satu bagian dari penyesuaian diri. Oleh sebab itu, ketika membahas penyesuaian sosial, akan berkaitan dengan konsep penyesuaian diri seseorang dalam situasi interaksi dan lingkungan di sekitarnya. Penyesuaian sosial merupakan keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya Hurlock (1981). Selain itu Shneiders (1960) menyatakan bahwa penyesuaian sosial pada individu menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Apabila individu memiliki keinginan untuk menumbuhkan serta mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial maka ia perlu menghargai hak orang lain, menciptakan suatu relasi, mengembangkan persahabatan, berperan aktif pada kegiatan sosial, menyanjung nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan tradisi.

Penyesuaian sosial merupakan suatu hal fundamental yang dibutuhkan setiap individu. Penyesuaian sosial memiliki peran bagi setiap individu yang terlibat dalam suatu proses menemukan jati diri. Individu yang meninggalkan tempat asal mereka tinggal akan mengalami proses yang lebih cepat dalam menemukan jati diri mereka. Pada penelitian Friedlander dkk. (2007), yang dilakukan di Kanada telah menelaah terkait kebiasaan mahasiswa di lingkungan sosial, keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial, serta kepuasan mereka terhadap aspek - aspek sosial pada kehidupan di perguruan tinggi. Menurutnya, transisi menuju kehidupan perguruan tinggi merupakan suatu perihai penting yang dapat terjadi pada seseorang. Namun sayangnya, pada tahap ini pula merupakan suatu periode yang memungkinkan terjadinya peningkatan kerentanan pada masalah emosional. Lebih dari 20% mahasiswa merasa depresi saat menjalankan perkuliahan dan mahasiswa tingkat pertamalah yang memiliki tingkat gejala depresi.

Individu yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik maka hal tersebut tentunya akan berdampak buruk kepada mereka. Menurut Friedlander dkk., (2007) dalam penelitiannya menyatakan apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang rendah terhadap tuntutan akademik maka akan memiliki kecenderungan stress yang

tinggi. Selain itu Ardyles & Syafiq (2017) mengungkapkan bahwa menyesuaikan diri berarti mengubah dengan cara yang tepat untuk memenuhi syarat tertentu, melalui proses penyesuaian diri, individu sebagai mahasiswa mampu beradaptasi dengan budaya lingkungan universitas di Jawa dan mampu menanggulangi permasalahan semacam *culture shock*. Maka penyesuaian diri perlu untuk dilakukan oleh para mahasiswa luar propinsi Jawa Timur demi tercapainya studi yang optimal dan terhindar dari dampak negatif yang dapat mempengaruhi keadaan psikologisnya.

Berdasarkan data dari Biro Administrasi Akademik Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2017 menyatakan bahwa terdapat setidaknya 279 mahasiswa yang memutuskan untuk berhenti kuliah pada tahun pertamanya. Dari data yang didapat hanya 22 mahasiswa yang menyatakan keterangan alasan putus kuliah pada tahun pertamanya. Diantaranya 54% mahasiswa keluar karena diterima diperguruan tinggi lain, 14% tidak minat dengan jurusan yang daitempuh, 14% tidak bisa jauh dari keluarga, 9% merawat orangtua yang sakit, 9% karena sedang sakit. Selain itu, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang mungkin dapat menghambat proses penyesuaian mahasiswa dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa. Seperti misalnya perbedaan bahasa, perilaku sosial, berbagai norma yang berbeda, hingga tuntutan akademik. Selain itu, terdapat mahasiswa yang berasal dari luar daerah mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang ia tempati saat ini. Mahasiswa kurang berinteraksi dengan masyarakat lokal dengan baik. Mahasiswa juga merasa bingung mengenai bagaimana harus beradaptasi dengan masyarakat lokal karena terdapat perbedaan bahasa antara mereka sehingga mahasiswa yang merantau cenderung untuk bersosialisasi hanya dengan teman – teman dari daerah mereka saja. Terakhir, mahasiswa juga merasa kesulitan dengan tugas – tugas yang menuntut mereka sebagai mahasiswa.

Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian sosial seseorang. Menurut Sunarto (2006), salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian adalah perkembangan dan pematangan. Perkembangan dan pematangan erat kaitannya dengan intelektual, sosial, moral, dan pematangan emosional. Pematangan sosial disini sama halnya dengan kompetensi sosial atau keahlian individu dalam bidang sosial. Menurut Pratiwi dkk., 2010 keterampilan sosial merupakan salah satu elemen dari kompetensi sosial. Artinya seorang individu untuk dapat dikatakan memiliki kompetensi sosial maka harus memiliki ketrampilan sosial.

Keterampilan sosial didefinisikan sebagai suatu perilaku atau kemampuan sosial yang dilihat berdasarkan implementasi seseorang dipandang cukup dalam bidang sosial (Pratiwi dkk., 2010). Keterampilan sosial tidak bisa dipisahkan dari proses penyesuaian diri individu. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri merupakan salah satu aspek psikologis yang perlu dikembangkan dalam kehidupan individu, yang mencakup penyesuaian diri dengan individu lain, baik di dalam kelompok maupun di luar kelompok dari individu yang bersangkutan. Pada keterampilan sosial didalamnya terdapat aspek – aspek yang berkaitan salah satunya adalah perilaku asertif (*assertion skill*). Menurut Mardani dkk., (2002), perilaku asertif merupakan perilaku yang

mengarah langsung kepada tujuan, jujur, terbuka, penuh percaya diri, dan teguh pendiriannya. Selain itu menurut Alberti dan Emmons (2002) menyatakan bahwa asertivitas adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain. Namun sayangnya berdasarkan survei awal mengenai keterampilan sosial yang telah dilakukan kepada mahasiswa yang berasal dari luar Jawa Timur didapatkan bahwa dari 20 subjek, 11 diantaranya mendapati skor yang rendah pada aspek asertif. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum bersikap asertif dalam kehidupannya. Padahal, sikap dan perilaku asertif ini bagi mahasiswa sangatlah penting karena sikap dan perilaku asertif akan memudahkan remaja atau mahasiswa tersebut bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif.

Makinde & Akinteye (2014) menyatakan pelatihan asertif sebagai bentuk dari komunikasi yang membutuhkan suatu pernyataan yang jelas dengan respon untuk diri sendiri maupun orang lain. Makinde juga selanjutnya menjelaskan bahwa pelatihan asertif digunakan untuk membantu orang - orang dalam mereduksi kecemasan dalam bertindak tepat dalam keadaan sosial dan interpersonal. Teknik pelatihan asertif mencakup *broken record*, informasi, pengungkapan diri, negatif asertif, analisis transaksional, bermain peran dan modeling. Selain itu menurut Animasahun & Oladeni (2012), pelatihan asertif adalah teknik terapi tingkah laku yang mempersiapkan seseorang untuk bertahan terhadap dirinya sendiri, untuk mengetahui dan mencapai haknya, dan juga memperhatikan kebutuhan untuk mencapai keseimbangan antara ketegasan dan agresivitas. Eskandari, Hasari, Beiranvand, & Goodarzi (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pelatihan asertif efektif dalam meningkatkan *self esteem* dan penyesuaian sosial pada siswa yang pemalu. Pelatihan komunikasi asertif mungkin ideal bagi mahasiswa karena hal ini dapat disajikan dalam suatu kelas atau workshop yang mana hal ini mungkin dapat lebih diterima daripada secara individu.

Seperti yang diketahui oleh Oktifisa & Prabandini, (2013) penelitian mengenai latihan asertif yang menyatakan bahwa melalui latihan asertif dapat meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada individu sehingga individu dapat menjalin hubungan baik dengan sesamanya. Selain itu menurut pendapat Mardani dkk., (2002) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa semakin tinggi perilaku asertif maka semakin tinggi pula kemampuan asertif pada individu sehingga semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri seseorang. Individu yang berperilaku asertif akan mampu menegaskan dirinya sendiri dan ketegasan inilah yang mendorong seseorang untuk menjalin hubungan baik. Hal ini menjadikan mahasiswa mampu meningkatkan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. Apabila individu dapat menyelaraskan tuntutan dalam dirinya dengan tuntutan lingkungannya dengan cara - cara yang dapat diterima di lingkungan, maka individu tersebut memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.



Berdasarkan uraian diatas, peneliti berusaha untuk memberikan program intervensi pada penelitian ini dengan memberikan pelatihan “*Speak Your Mind*” yang didalamnya terdapat pengembangan kemampuan individu dalam hal – hal yang berkaitan dengan perilaku asertif kepada mahasiswa di UMM. Pelatihan ini diberikan dengan tujuan guna meningkatkan perilaku asertif pada mahasiswa yang tidak berasal dari kota Malang sehingga mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri terutama dengan lingkungan sosialnya dan juga berbagai lingkungan baru yang ia temui. Pada penelitian ini variabel penyesuaian sosial merupakan variabel yang akan dipengaruhi oleh adanya “Pelatihan Asertif *Speak Your Mind*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pelatihan asertif dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau di UMM. Selain itu, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur penelitian terkait pelatihan yang diberikan dalam mengatasi penyesuaian sosial pada mahasiswa.

### **Penyesuaian Sosial**

Hurlock (1981) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, berarti mempelajari berbagai keterampilan - keterampilan sosial seperti menjalin hubungan diplomatis dengan orang lain, baik teman maupun orang yang tidak dikenal, sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan.

Selain itu, Shneiders (1960) menyebutkan penyesuaian sosial sebagai kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sosial sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Jika individu ingin mengembangkan kemampuan dalam penyesuaian sosial maka ia harus menghargai hak orang lain, mampu menciptakan suatu relasi yang sehat dengan orang lain, mengembangkan persahabatan, berperan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai nilai-nilai dari hukum-hukum sosial dan tradisi. Apabila prinsip-prinsip ini dilakukan secara konsisten, maka penyesuaian sosial yang baik akan tercapai.

Estiane (2015) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai suatu proses saling mempengaruhi antar individu yang menghasilkan suatu pola kebudayaan dan tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang sdipatuhi, demi tercapainya penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan penyesuaian sosial adalah kemampuan mahasiswa rantau dalam menyesuaikan antara kondisi diri dengan keadaan lingkungan barunya di perantauan agar muncul hubungan yang selaras antara dirinya dengan lingkungannya sehingga mahasiswa dapat diterima oleh lingkungan sosialnya dapat mengembangkan sikap sosial yang baik.

### **Aspek - Aspek Penyesuaian Sosial**

Hurlock (1981) menyatakan bahwa penyesuaian sosial pada individu dapat dilihat melalui kriteria – kriteria dibawah ini:

1. Penampilan nyata  
Bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompok, memenuhi harapan kelompok, individu akan menjadi anggota kelompok yang diterima kelompok. Bentuk dari penampilan nyata diantaranya adalah: keterampilan menjalin hubungan antar manusia seperti kemampuan berkomunikasi, berorganisasi, dan kesediaan untuk terbuka pada orang lain.
2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok  
Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok sebaya maupun kelompok orang dewasa, secara sosial dianggap sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik. Bentuk dari penyesuaian diri adalah: kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab, serta setia dengan saling berbagi dan memotivasi dalam kebaikan.
3. Sikap sosial  
Individu harus yang menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, dan terhadap peran terhadap kelompok sosial apabila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri. Bentuk dari sikap sosial adalah ikut berpartisipasi dalam kegiatan sosial, berempati, dapat menghormati dan menghargai pendapat orang lain.
4. Kepuasan pribadi  
Agar dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosial dan terhadap peran yang dimainkan dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun anggota. Bentuk dari kepuasan pribadi adalah kepercayaan diri, disiplin diri dan kehidupan yang bermakna dan terarah.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial**

Menurut Sunarto (2006) menyatakan bahwa faktor – faktor penyesuaian diri sosial diantaranya adalah :

1. Kondisi - kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.  
Kualitas penyesuaian diri yang baik dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmani yang sehat. Individu yang memiliki penyakit jasmani kemungkinan memiliki kurang percaya diri, perasaan rendah diri, ketergantungan, dan perasaan ingin diperhatikan oleh orang lain. Namun tidak semua individu yang memiliki penyakit jasmani tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.
2. Perkembangan dan pematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosioal.  
Perkembangan dan kematangan mempunyai hubungan yang erat dengan proses penyesuaian diri, dalam arti bahwa proses penyesuaian diri itu akan banyak tergantung pada tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapai. Dalam proses perkembangan, respon individu berkembang dari respon yang bersifat instingtif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman.

Dengan bertambahnya usia, individu juga matang untuk melakukan respon, proses ini menentukan pola-pola penyesuaian sosial.

3. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentuan diri (*self determination*), frustrasi dan konflik.

Banyak sekali faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri. Diantaranya adalah faktor pengalaman, frustrasi, konflik, iklim psikologis dan lain-lain. Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam penyesuaian diri, karena melalui proses belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.

4. Kondisi lingkungan khususnya keluarga dan sekolah berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri seseorang

Lingkungan rumah dan keluarga merupakan faktor lingkungan yang paling besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri individu. Hal ini karena keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam kehidupan individu. Lingkungan masyarakat merupakan tempat individu bergerak, bergaul dan melakukan peran sosial. Sehingga individu sedikit banyak akan terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Pengaruh masyarakat merupakan kondisi-kondisi yang menentukan proses dan pola-pola penyesuaian diri. Sekolah atau perguruan tinggi mempunyai peran yang penting dalam menentukan pola penyesuaian seseorang, karena sekolah mempunyai peran sebagai medium untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral siswa sehingga individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuan menyesuaikan diri.

5. Penentu kultural atau budaya dan agama.

Faktor kebudayaan mempunyai pengaruh terhadap pembentukan watak dan tingkah laku individu yang diperoleh melalui media pendidikan dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kebudayaan. Budaya yang sehat dalam suatu lingkungan masyarakat akan memberikan pengaruh yang baik kepada anggota masyarakat, begitu pula sebaliknya budaya yang tidak sehat akan mempengaruhi perilaku anggota yang ada di lingkungan tersebut. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan, dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan arti, tujuan, dan kestabilan hidup kepada umat manusia. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan lainnya kemudian memberikan suasana tenang dan damai.

### **Perilaku Asertif**

Alberti dan Emmons (2002), perilaku asertif adalah perilaku yang mengarah langsung kepada tujuan, jujur, terbuka, penuh percaya diri, dan teguh pendiriannya. Sedangkan menurut perilaku asertif adalah perilaku pribadi menyangkut emosi yang tepat, jujur, relatif terus terang, tanpa perasaan cemas pada orang lain. Diperkuat oleh (Nabila dkk., 2012) asertifitas adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Perilaku asertif juga dapat dilihat dari

sikap penghargaan seseorang yang kepada orang lain dengan memberikan pujian dan memberikan respon dengan sewajarnya ketika mendapatkan pujian atau penghargaan dari orang lain.

Pratiwi dkk., (2010) mengemukakan bahwa asertivitas adalah mempertahankan hak - hak pribadi dengan suatu cara yang tidak melanggar ataupun mengancam hak orang lain. Lebih lanjut, Myers juga mendefinisikan asertivitas sebagai tindakan mengspresikan perasaan dan keyakinan secara terbuka, langsung, jujur, dan dengan cara yang sesuai.

Berdasarkan uraian diatas, kesimpulannya perilaku asertif merupakan pengekspresian hak - hak pribadi secara positif tanpa menyakiti orang lain, yang dapat ditunjukan melalui kemampuan berkomunikasi apa yang diinginkan sehingga sama - sama mencapai tujuan.

#### **Aspek – Aspek Perilaku Asertif**

Aspek – aspek perilaku asertif menurut oleh Alberti dan Emmons (2002), yaitu :

- a. Bertindak menurut kepentingan sendiri  
Mengacu pada kesanggupan untuk membuat keputusan sendiri, hubungan, dan jadwal untuk berinisiatif mengawali pembicaraan dan menorganisir kegiatan, untuk berinisiatif mengawali pembicaraan, untuk mempercayai penilaian sendiri, untuk menetapkan tujuan dan berusaha meraih itu semua untuk meminta bantuan dari orang lain, untuk berpartisipasi dalam pergaulan.
- b. Membela diri sendiri  
Mencangkup perilaku seperti berkata tidak, menentukan batas - batas bagi waktu dan energi, menanggapi kritik atau hinaan dan mengekspresikan atau membela sebuah pendapat.
- c. Mengekspresikan perasaan dengan jujur dan nyaman  
Hal ini berarti kesanggupan untuk kurang setuju, menunjukkan amarah, memperlihatkan kasih sayang atau persahabatan, mengakui rasa takut atau cemas, mengekspresikan persetujuan atau dukungan, bersikap spontan tanpa adanya rasa cemas yang menyakitkan.
- d. Mampu menyatakan pendapat.  
Meliputi kemampuan menyatakan pendapat atau gagasan, mengadakan suatu perubahan, dan menanggapi pelanggaran terhadap dirinya dan orang lain.
- e. Tidak menyangkal hak - hak orang lain.  
Berarti mencapai ekspresi pribadinya tanpa kritik tidak adil terhadap orang lain, tanpa perilaku yang menyakitkan terhadap oranglain, tanpa menjuluki, tanpa perilaku yang menyakitkan terhadap orang lain, tanpa intimidasi, tanpa manipulasi dan mengendalikan orang lain.

#### **Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif**

Menurut Rathus & Nevid (1977) terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yaitu :

a. Jenis Kelamin

Umumnya pria banyak memiliki sifat-sifat maskulin yaitu kuat, asertif, kompetitif, dan ambisius. Selain itu, menambahkan laki-laki cenderung lebih mandiri, tidak mudah terpengaruh, dan lebih tenang, perempuan lebih mudah terpengaruh dan lebih bersifat mendidik. Laki-laki lebih aktif dan lebih rasional, sedangkan perempuan lebih pasif, lebih emosional, dan lebih submisif. Jadi wanita pada umumnya lebih sulit bersikap asertif seperti mengungkapkan perasaan dan pikiran dibanding laki - laki.

b. Harga diri

Orang-orang yang asertif diasumsikan memiliki konsep diri yang positif. Orang yang memiliki konsep diri positif dengan sifat-sifat penerimaan diri, evaluasi diri yang positif dan harga diri yang tinggi, akan merabuat mereka merasa aman dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam kancah sosial. Konsep diri berkorelasi positif dengan perilaku asertif, karena harga diri merupakan bagian dari konsep diri artinya seseorang yang harga dirinya rendah maka konsep dirinya rendah. Antara harga diri dengan asertivitas mempunyai hubungan yang sangat erat dan saling berkaitan. Individu yang mempunyai harga diri tinggi akan mampu berperilaku asertif dan kemampuannya dalam berperilaku asertif akan meningkatkan pula harga dirinya.

c. Pola Asuh Orangtua

Kualitas perilaku asertif seseorang sangat dipengaruhi pengalaman masa anak – anaknya. Pengalaman tersebut, yang kebanyakan berupa interaksi dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya, sangat menentukan pola respon seseorang dalam menghadapi berbagai masalah setelah ia menjadi dewasa kelak. Seorang anak yang selalu mendapat larangan setiap kali melakukan sesuatu, maka akan membuatnya takut untuk mencoba bertindak atau berbuat lainnya.

**Pelatihan Asertif : “*Speak Your Mind*”**

Pelatihan asertivitas adalah upaya melatih individu untuk dapat memiliki kesadaran diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan individu dapat berkata tegas, dan bagaimana individu mampu melihat konflik untuk mengubah dari situasi negatif menjadi interaksi positif. Pelatihan asertif dapat bermanfaat besar untuk semua orang, bukan hanya keterampilan itu sendiri, melainkan sebagai alat memodifikasi perilaku, memperoleh kepercayaan, peningkatan *self esteem*, dan budidaya komunikasi jujur, kuat, serta efektif (Nabila dkk., 2012). Pelatihan asertif termasuk dalam pendekatan behaviorial yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar (Corey, 2010). Pelatihan Asertif menurut Fortinash merupakan komponen dari terapi perilaku dan suatu proses dimana individu belajar mengkomunikasikan kebutuhan, menolak permintaan dan mengekspresikan perasaan positif dan negatif secara terbuka, jujur, langsung, dan sesuai dengan pemahaman. Individu yang menggunakan respon

asertif mempertahankan haknya dan respek terhadap hak dan harkat orang lain (Tavakoli dkk., 2013)

Tahapan penerapan pelatihan asertif menurut Lange dan Jakubowski dilakukan dalam 4 tahap yaitu: *describing*, menggambarkan perilaku baru yang akan dipelajari; *learning*, belajar perilaku baru melalui petunjuk dan demonstrasi; *practicing*, mempraktikkan perilaku baru dengan umpan balik; *Transferring*, menerapkan perilaku baru ke dalam lingkungan atau situasi yang nyata. Pelatihan asertivitas ini dilakukan dengan pendekatan pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*). *Experiential learning* yaitu suatu proses belajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalaman secara langsung. Metode yang akan digunakan pada pelatihan ini diantaranya adalah melalui metode *lecture* atau ceramah, roleplay, studi kasus dan diskusi kelompok.

### **Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” dan Penyesuaian Sosial**

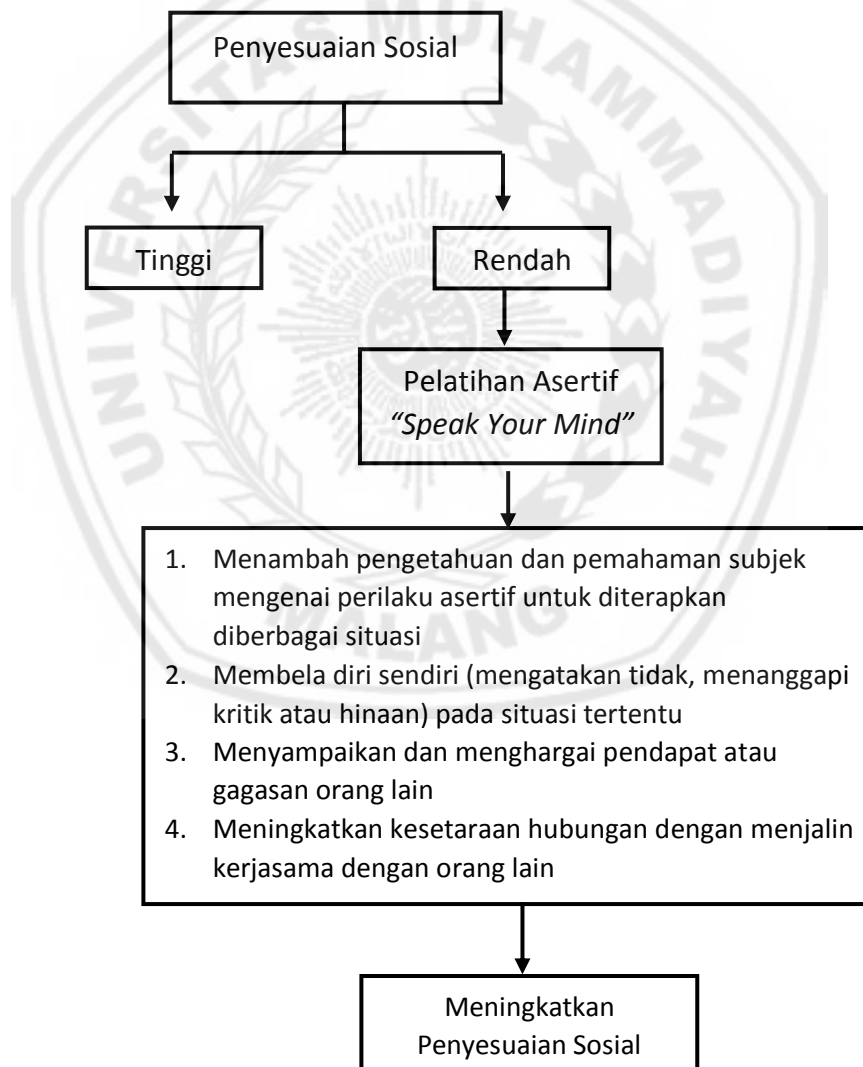
Penyesuaian sosial merupakan salah satu persyaratan penting bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik serta beradaptasi dengan lingkungan baru dan lingkungan sosialnya. Kegagalan mahasiswa dalam menyesuaikan diri akan memunculkan perilaku seperti tidak bertanggung jawab, mengabaikan pelajaran, stress dan depresi, sikap agresif, perasaan tidak aman, *culture shock*, merasa ingin pulang ketika berada di lingkungan yang tidak dikenal dan perasaan menyerah.

Perilaku asertif dapat menjadi salah satu solusi terbaik bagi mahasiswa untuk dapat mempertahankan dirinya dalam dunia baru dalam bentuk yang rileks, lebih menyenangkan, dan lebih sehat bagi perkembangan psikologisnya, karena dengan perilaku tersebut, mahasiswa dapat menjalin hubungan interpersonal yang baik dengan teman - teman barunya. Perilaku asertif disini akan hadir melalui pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” dimana pelatihan ini merupakan upaya agar individu dapat memiliki kesadaran diri, membina hubungan yang baik dengan orang lain, menyampaikan suatu hal secara tegas, dan bagaimana individu mampu melihat konflik untuk mengubah dari situasi negatif menjadi interaksi positif. Dengan begitu individu dapat menyesuaikan dirinya dalam lingkungan sosialnya.

Pada pelatihan yang akan diberikan, mahasiswa akan mengikuti pelatihan sebanyak 3 sesi. Pada sesi pertama, mahasiswa akan diberikan pengetahuan mengenai konsep perilaku asertif secara mendetail. Melalui penjelasan mengenai perilaku asertif, mahasiswa akan mendapatkan pengetahuan perilaku baru untuk bisa diterapkan dalam kehidupan sehari – harinya. Pengetahuan yang dilandasi dengan pemahaman akan menjadi domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang. Perilaku asertif diajarkan kepada mahasiswa adalah agar mahasiswa dapat memahami pentingnya mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang dan juga memahami lokasi dirinya kedalam individu yang

asertif, pasif, atau agresif. Selanjutnya pada sesi kedua, mahasiswa akan mengikuti kegiatan bermain peran yaitu mahasiswa akan diberi kesempatan untuk melakukan bermain peran mengenai komunikasi asertif. Melalui kegiatan ini maka mahasiswa akan belajar dalam membela dirinya sendiri yang terwujud dalam kemampuan mengatakan tidak, menanggapi kritik atau hinaan. Mahasiswa yang dapat mengatakan tidak atau menolak secara tepat dan mampu menanggapi kritik merupakan mahasiswa yang dapat menunjukkan sikap sosial. Terakhir pada sesi ketiga mahasiswa akan belajar untuk memberikan pendapat kepada orang lain tanpa menyangkal hak – hak orang lain untuk berpendapat melalui kegiatan diskusi kelompok. Mahasiswa yang mampu memberi dan menghargai pendapat orang lain menunjukkan bahwa ia dapat bekerjasama dalam kelompok sehingga ia dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai kelompok.

### Kerangka Berpikir



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

## Hipotesa

Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” yang diberikan sebanyak tiga sesi dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan model *pre test post test control group design*. Penelitian kuasi eksperimen ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen (Latipun, 2011). Pada penelitian ini, eksperimen akan dilakukan dengan dua situasi yaitu, situasi sebelum diberikan intervensi dan setelah dilakukan intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Desain rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1. Rancangan Penelitian**

Kelompok	Rancangan Penelitian
R Eksperimen	$O_1 - - X - - O_2$
R Kontrol	$O_1 - - - - - O_2$

Keterangan :

R : kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mahasiswa rantau yang diambil secara random berdasarkan urutan nomor (*random ordering*)

$O_1$  : pengukuran sebelum perlakuan/ intervensi

$O_2$  : pengukuran setelah perlakuan/ intervensi

X : perlakuan atau intervensi

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” sebagai metode intervensi penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa yang merantau di Universitas Muhammadiyah Malang.

### Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2017 di Universitas Muhammadiyah Malang. Batasan dari mahasiswa rantau yang dimaksud disini adalah mahasiswa yang tidak berasal dari Malang. Pengambilan sampel pada penelitian ini



menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu merupakan pemilihan sampel sesuai dengan kriteria yang dikehendaki oleh peneliti. Peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan kriteria atau ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Kriteria tersebut diantaranya: subjek merupakan mahasiswa aktif angkatan 2017 di Universitas Muhammadiyah Malang, subjek tidak berasal dari Malang, subjek belum pernah mengikuti pelatihan asertif sebelumnya, serta subjek memiliki skor penyesuaian sosial yang rendah. Penentuan karakteristik ini dilakukan dengan dasar pertimbangan agar subjek penelitian bersifat homogen dan dapat mengendalikan variabel-variabel di luar variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel tergantung. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 mahasiswa yang nanti akan dibagi menjadi dua kelompok secara random berdasarkan urutan nomor (*random ordering*). Hal ini berarti pengelompokan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dipilih berdasarkan urutan nomor unit sampling genap dan ganjil. Subjek dengan urutan nomor genap akan menjadi kelompok kontrol dan subjek dengan urutan nomor ganjil akan menjadi kelompok eksperimen.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas atau variabel independen dalam penelitian ini adalah pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” sedangkan variabel terikat atau variabel dependen adalah penyesuaian sosial. Adapun definisi operasional dari pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” pada penelitian ini merupakan suatu *treatment* atau intervensi yang diberikan melalui pelatihan dengan tujuan untuk mengasah kemampuan asertif pada mahasiswa rantau sehingga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Pelatihan ini menjelaskan mengenai perilaku asertif pada mahasiswa rantau dengan menggunakan metode *lecturing*, modeling melalui tayangan video, *roleplay*, studi kasus, diskusi kelompok serta games *asertif*. Pelatihan ini diinstruksikan oleh *trainer* yang membantu pelatihan ini berlangsung. Pelatihan diberikan dengan total waktu 160 menit yang dibagi kedalam 3 sesi pelatihan. Rincian kegiatan intervensi pada pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2. Rincian Kegiatan Intervensi Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” dan Penyesuaian Sosial**

Kegiatan	Keterkaitan dengan Aspek Penyesuaian Sosial
<b>Memahami Konsep Asertif</b>	Melalui penjelasan mengenai perilaku asertif, mahasiswa akan mendapatkan pengetahuan perilaku baru untuk bisa diterapkan dalam kehidupan sehari – harinya. Pengetahuan yang dilandasi dengan pemahaman akan menjadi hal yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang. Dalam hal ini perilaku asertif diajarkan kepada

	<p>mahasiswa adalah agar mahasiswa dapat memahami pentingnya mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang dan juga memahami lokasi dirinya kedalam individu yang asertif, pasif, atau agresif.</p>
<p><b>Lingkaran Aksi</b> <b>“Speak Your Mind”</b></p>	<p>Pada aktivitas ini, mahasiswa akan diberi kesempatan untuk melakukan <i>role play</i> mengenai komunikasi asertif. Melalui kegiatan ini maka mahasiswa akan belajar dalam membela dirinya sendiri yang terwujud dalam kemampuan mengatakan tidak, menanggapi kritik atau hinaan. Mahasiswa yang dapat mengatakan tidak atau menolak secara tepat dan mampu menanggapi kritik merupakan mahasiswa yang dapat menunjukkan sikap sosial.</p>
<p><b>Studi Kasus</b> <b>“Dunia Perkuliahan”</b></p>	<p>Mahasiswa diberikan sebuah kasus atau permasalahan seputar dunia perkuliahan untuk dikaji bersama secara berkelompok. Melalui kegiatan ini mahasiswa berlatih untuk mengungkapkan pendapatnya serta menghargai pendapat. Dari kasus yang diberikan mahasiswa juga akan berlatih menyelesaikan masalah dengan tetap memperhatikan perilaku asertif. Ketika mahasiswa mampu memberikan pendapat dan menghargai pendapat, maka hal tersebut mencerminkan sikap sosial pula. Selain itu, kasus yang dikaji secara kelompok akan memungkinkan mahasiswa untuk berdiskusi dan saling berkomunikasi sehingga aspek penampilan nyata terwujud melalui kegiatan ini.</p>
<p><b>Games Asertif</b></p>	<p>Mahasiswa secara berkelompok membuat sebuah produk dari barang bekas pakai. Sebelum membuat produk setiap mahasiswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi satu sama lain mengenai produk apa yang akan dibuat, sehingga masukan dan gagasan setiap individu dibutuhkan pada saat diskusi ini. Saat inilah dilihat bagaimana mahasiswa dapat bersikap jujur terhadap gagasan yang ada pada dirinya atau cenderung untuk mengikuti gagasan dari anggota yang lain. Aspek penyesuaian sosial yang terkandung pada kegiatan ini yaitu kepuasan pribadi dan penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok yang dilihat dari bagaimana setiap kelompok saling bekerjasama satu sama lain.</p>

Sedangkan definisi operasional penyesuaian sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat

terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan yang dapat dilihat melalui penampilan nyata, sikap sosialnya, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok serta kepuasan pribadi. Individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik dilihat dari kemampuan individu dalam membela diri atau mengatakan tidak, menanggapi kritik atau hinaan dalam berbagai situasi, menyampaikan dan menghargai pendapat orang lain, menjalin kerjasama dalam suatu kelompok serta memiliki rasa percaya diri.

Penyesuaian sosial individu dalam penelitian ini diukur berdasarkan skala penyesuaian sosial. Adapun skala yang digunakan sebagai instrumen penelitian menggunakan model pengukuran skala *likert* dengan enam alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala dibuat berdasarkan aspek - aspek penyesuaian sosial oleh Hurlock (1981). Aspek tersebut diantaranya adalah penampilan nyata, penyesuaian diri, sikap sosial, dan kepuasan pribadi. Jumlah aitem yang diuji pada skala ini berjumlah 48 aitem yang kemudian didapatkan 41 aitem valid setelah diuji. Penentuan aitem valid dalam skala ini mengacu pada ketentuan Azwar (2012) yang menyatakan bahwa pada skala pengukuran, aitem dapat dikatakan valid apabila nilai indeks daya diskriminan memiliki nilai  $\geq 0,3$ . Berikut dibawah ini merupakan tabel indeks validitas dan reliabilitas yang digunakan.

**Tabel 3. Indeks Validitas dan Reliabilitas Skala Penyesuaian Sosial**

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur	Indeks Reliabilitas	Indeks Validitas
Penyesuaian Sosial	41	7	0,960	0,304 – 0,899

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas skala penyesuaian sosial yang telah dilakukan, dari 48 aitem penyesuaian sosial yang diujikan terdapat 7 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 3, 5, 15, 16, 17, 37, dan 41. Aitem tersebut dinyatakan gugur karena indeks skor realibilitas yang kurang dari 0,3. Pada skala ini indeks reliabilitas adalah sebesar 0,960 dengan indeks validitas berkisar antara 0,301 hingga 0,899.

### Prosedur dan Analisa Data

Secara umum penelitian ini terbagi dalam tiga tahapan yang harus dilakukan, yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan, dan analisis data penelitian. Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dilihat lebih jelasnya sebagai berikut:

#### 1. Tahap Persiapan Penelitian

Pada tahap ini peneliti melakukan pencarian referensi dan pendalaman materi terkait penyesuaian sosial dan perilaku asertif. Kemudian peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala penyesuaian sosial yang disusun berdasarkan aspek – aspek penyesuaian sosial. Setelah instrument penelitian disusun, peneliti

melakukan *tryout* terhadap instrument tersebut untuk mengetahui validitas, reliabilitas, dan tingkat kesukaran instrumen. Hasil *tryout* skala menunjukkan aitem penyesuaian sosial yang valid sejumlah 41 aitem. Skala yang telah lulus *tryout* disebarkan kepada 215 mahasiswa untuk mencari subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian sekaligus menjadi hasil *pre test* bagi subjek yang memenuhi kriteria. Hasil skala yang telah disebar kemudian dianalisis menggunakan excel untuk melihat skor penyesuaian sosial yang rendah pada mahasiswa. Adapun subjek yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi subjek penelitian adalah sejumlah 14 mahasiswa. Subjek yang terpilih selanjutnya dibagi secara random berdasarkan urutan nomor menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesediaan mengikuti serangkaian prosedur penelitian ini diminta kepada subjek dengan menandatangani *informed consent* yang disediakan oleh peneliti.

Peneliti pada tahap ini juga merancang desain pelatihan yang diberikan kepada mahasiswa. Rancangan desain pelatihan yang diberikan dibuat dalam bentuk modul agar dapat memudahkan peneliti, pihak intervensi maupun pihak yang terlibat dalam melaksanakan intervensi. Setelah modul selesai disusun, peneliti melakukan uji coba modul sebelum diberikan kepada kelompok eksperimen. Uji coba modul dilakukan kepada empat mahasiswa. Adapun hasil dari uji coba tersebut menunjukkan kelayakan modul untuk diberikan sebagai intervensi dalam penelitian ini. Kelayakan modul dilihat dari hasil evaluasi pelatihan yang diberikan kepada empat orang mahasiswa selaku peserta pelatihan.

## 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” diberikan pada tahap ini kepada kelompok eksperimen. Pelatihan ini dilakukan pada 24 Maret 2018 dan dilaksanakan pada ruang kuliah 509 Universitas Muhammadiyah Malang. Pelatihan berlangsung selama tiga sesi dengan kegiatan – kegiatan yang diberikan mencakup penjelasan materi konsep asertif, *roleplay* komunikasi asertif, studi kasus serta *games* asertif. Untuk lebih jelasnya, serangkaian kegiatan pelatihan yang dilaksanakan pada tahap pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.Deskripsi Kegiatan Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi saat Pelatihan</b>
<i>Opening</i>	Sebelum kegiatan inti dimulai, peneliti membuka pelatihan dilanjutkan dengan pengenalan antar seluruh peserta dan juga <i>Trainer</i> . Pada sesi ini juga dilakukan kontrak belajar yang tertera pada <i>informed consent</i> .
<b>Sesi I</b>	Pada sesi ini <i>Trainer</i> menjelaskan materi mengenai dunia perkuliahan yang kerap dialami oleh mahasiswa rantau.
<b>Memahami Konsep Asertif</b>	Dilanjutkan dengan penjelasan materi mengenai konsep

	asertif, kesalahpahaman perilaku asertif, faktor yang mempengaruhi perilaku asertif hingga komunikasi asertif. Akhir dari sesi ini ditutup melalui tanyangan video komunikasi asertif.
<b>Sesi II</b> <b>“Speak Your Mind”</b>	<i>Role play</i> mengenai komunikasi asertif dilakukan pada sesi ini. Setiap mahasiswa diberi kesempatan untuk memainkan peran terkait komunikasi asertif. Melalui <i>role play</i> ini, mahasiswa juga mempelajari perbedaan dari komunikasi asertif, pasif, dan agresif.
<b>Sesi III</b> <b>“Menjalin Hubungan Baik dengan Orang Lain”</b>	Sesi terakhir ini, mahasiswa melakukan diskusi kelompok dari studi kasus yang diberikan. Melalui studi kasus tersebut, mahasiswa belajar untuk menyampaikan dan menghargai pendapat orang lain serta menyusun penyelesaian masalah secara asertif. Selain diskusi kelompok, mahasiswa juga melakukan aktifitas kelompok dari <i>games</i> asertif yang diberikan yaitu membuat sebuah produk dari barang – barang bekas.
<i>Closing</i>	Kegiatan yang dilakukan pada saat <i>closing</i> adalah memberikan kesimpulan dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan, menanyakan kesan dan pesan peserta mengikuti pelatihan melalui lembar evaluasi pelatihan yang diberikan

Itulah kurang lebih kegiatan yang telah dilaksanakan pada saat pelatihan berlangsung. Setelah selesai melaksanakan pelatihan, kedua kelompok akan melakukan tes akhir (*post test*) yang diberikan empat hari setelah pelaksanaan pelatihan.

### 3. Tahap Analisa Penelitian

Setelah rangkaian tahap pelaksanaan penelitian telah selesai, maka peneliti melakukan analisa dari hasil keseluruhan data *pre test posttest*. Hasil skor *pre test* maupun *posttest* diinput kemudian diolah menggunakan program *SPSS for windows ver. 21*, yaitu analisis *nonparametric Wilcoxon* untuk masing – masing kelompok. Selanjutnya dilakukan analisis terhadap perbandingan hasil *pre test posttest* melalui analisis *Mann Whitney*. Hasil analisis yang dilakukan akan dikaitkan dengan teori – teori yang relevan. Langkah terakhir pada tahap analisa penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dirumuskan melalui tabel – tabel di bawah ini. Adapun tahap penelitian yang pertama kali dilakukan adalah melakukan pencarian subjek berdasarkan skor penyesuaian sosial. Berikut dibawah ini merupakan kategorisasi pengukuran skor skala penyesuaian sosial yang ditemui pada mahasiswa.

**Tabel 5. Kategorisasi Pengukuran Skala Penyesuaian Sosial**

Interval	Kategori	N	Presentase
$x \geq 217$	Tinggi	30	13,95%
$171 < x < 217$	Sedang	162	75,34%
$x < 171$	Rendah	23	10,69%
<b>Jumlah</b>		<b>215</b>	<b>100%</b>
<b>Mean = 194, Standar Deviasi = 23, Min = 101, Max = 246</b>			

Berdasarkan perhitungan deskriptif yang dihitung melalui skor minimum dan maksimum terhadap skala penyesuaian sosial, dapat diketahui bahwa dari 215 responden terdapat 23 mahasiswa (10,69%) memiliki skor penyesuaian sosial yang rendah. Sisanya berada pada kategori sedang yaitu sebesar 75,34% dan pada kategori tinggi sebesar 13,95%. Responden yang mendapati skor penyesuaian sosial yang rendah dijadikan sebagai subjek penelitian dan dibagi kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka dari itu, skor hasil penyesuaian sosial pada subjek yang terpilih tersebut digunakan sebagai *pre test* pada penelitian ini.

Mahasiswa yang memenuhi kriteria skor penyesuaian sosial pada kategori rendah diseleksi kembali oleh peneliti untuk kesediaannya menjadi subjek penelitian. Selanjutnya dari seleksi tersebut, didapatkan 14 subjek yang bersedia sebagai subjek penelitian dengan karakteristik subjek tertera pada tabel berikut ini:

**Tabel 6. Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	Jumlah Subjek	
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
<b>Usia</b>	18 – 20 Tahun	18 – 20 Tahun
<b>Jenis Kelamin</b>	5 perempuan	5 perempuan
	2 laki - laki	2 laki - laki
<b>Asal Daerah</b>	5 dari luar pulau Jawa	5 dari luar pulau Jawa
	2 dari luar kota Malang	2 dari luar kota Malang
<b>Rata – rata skor <i>pre test</i> penyesuaian Sosial</b>	158,57	148,71
<b>Jumlah Subjek</b>	7 orang	7 orang

Tabel 6. Diatas, menunjukkan bahwa pengelompokan subjek kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pada subjek dengan rentang usia yang sama yaitu berkisar antara 18 – 20 Tahun. Begitu pula dengan pengelompokan berdasarkan jenis kelamin yang mana jumlah perempuan dan laki – laki pada masing – masing kelompok yaitu 5 perempuan dan 2 laki – laki. Subjek pada masing – masing kelompok juga sebageian besar berasal dari luar pulau Jawa sebanyak 5 orang dan 2 orang lainnya berasal dari luar kota Malang. Terakhir dari rata – rata skor *pre test* yang diperoleh menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dan kontrol masing – masing subjek berada dalam kategori rendah. Kesamaan karakteristik pada masing – masing kelompok tersebut menandakan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen atau seragam.

Analisis yang digunakan selanjutnya adalah melalui Uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan hasil *pre test* dan *post Test* pada masing – masing kelompok. Berikut dibawah ini hasil dari analisis melalui uji *Wilcoxon* yang disajikan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 7. Uji *Wilcoxon* Data *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	N	Rata – Rata Skor Penyesuaian Sosial		Z	P
		<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>		
Eksperimen	7	148,71	173,42	-2,366	0,018
Kontrol	7	158,57	162,71	-0,845	0,398

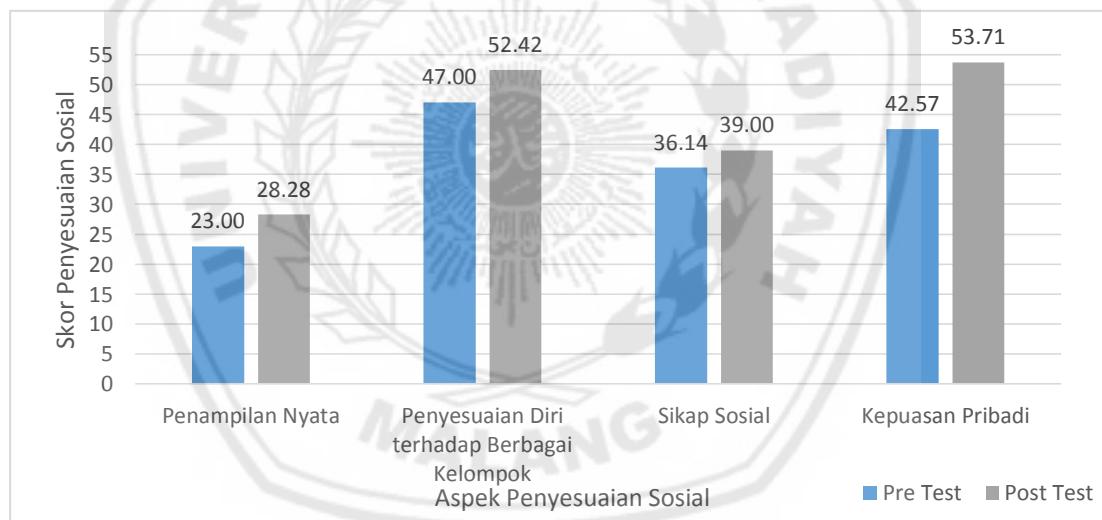
Dapat dilihat dari tabel 7. diatas bahwa pada kelompok eksperimen mendapatkan nilai p sebesar 0,018. Nilai tersebut menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor hasil *pre test* dan *post test* karena nilai p yang diperoleh pada kelompok eksperimen lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, pada kelompok kontrol diketahui bahwa nilai p yang didapatkan adalah sejumlah 0,0398. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada skor hasil *pre test* dan *post test*. Jika dilihat berdasarkan rata – rata skor penyesuaian sosial, pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan skor hasil *pre test post test* yaitu dari 148,71 menjadi 173,42 sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan skor hasil *pre test Post Test* yaitu dari 158,57 menjadi 162,71.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis terakhir melalui uji *Mann Whitney* untuk melihat perbedaan *pre test* dan *Post Test* pada masing – masing kelompok setelah diberikan intervensi berupa pelatihan. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 8. Uji *Mann Whitney* Data Gain Score Kelompok Eksperimen dan 146**

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	7	-2,625	0,009
Kontrol	7		

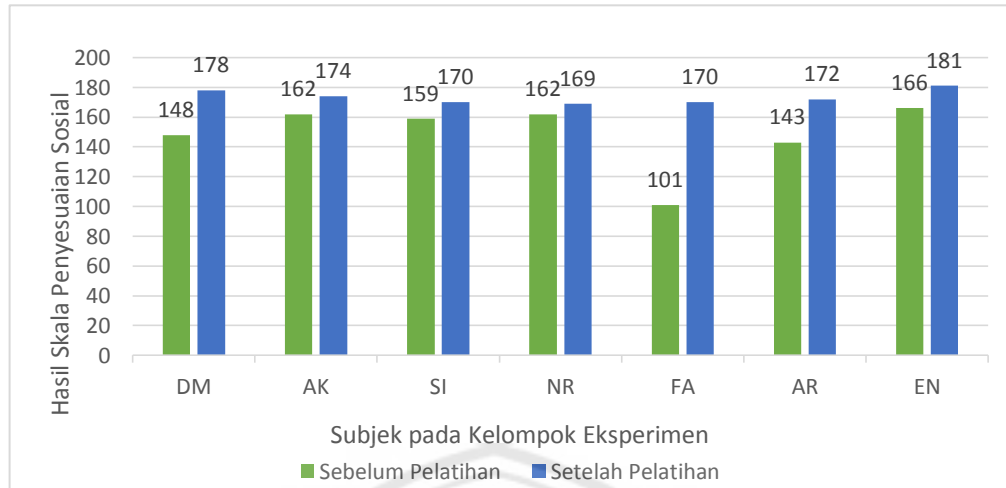
Berdasarkan tabel diatas, nilai skor p yang diperoleh dari uji *Mann Whitney* didapatkan  $p < 0,05$  ( $p = 0,009$ ). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dari skor hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan asertif “*Speak Your Mind*”. Peningkatan hasil *post test* yang diperoleh dari kelompok eksperimen jika digambarkan melalui suatu bagan akan terlihat seperti gambar dibawah ini:



**Gambar 2. Rata – Rata Skor Hasil *Pre test* dan *Post Test* Penyesuaian Sosial pada Kelompok Eksperimen**

Berdasarkan Gambar 2. yang tertera diatas, dapat dilihat bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan skor *post test* skala penyesuaian sosial pada setiap aspeknya. Aspek kepuasan pribadi mengalami peningkatan yang paling tinggi dengan selisih peningkatan yaitu 11,14, diikuti oleh aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, penampilan nyata dan yang terakhir sikap sosial.

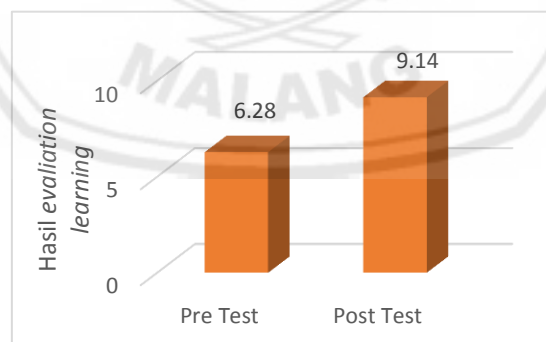




**Gambar 3. Hasil *Pre test* dan *Post Test* Penyesuaian Sosial pada Kelompok Eksperimen**

Pada Gambar 3. menjelaskan mengenai peningkatan pada masing – masing subjek pada kelompok eksperimen. Subjek yang mengalami peningkatan paling tinggi dialami oleh subjek FA diikuti oleh DM, AR, EN, AK, SI, dan terakhir NR.

Selain melalui analisis yang telah dijabarkan diatas, peneliti juga melakukan penjabaran hasil yang dilihat pada saat intervensi berlangsung yaitu melalui *evaluation learning* dan observasi. Hasil *evaluation learning* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan subjek mengenai perilaku asertif yang dijelaskan pada saat pelatihan berlangsung. Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui analisis excel, didapatkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata skor *evaluation learning* sebelum mengikuti pelatihan dan sesudah mengikuti pelatihan. Hasil *evaluation learning* yang diberikan lebih jelasnya dapat dilihat melalui gambar dibawah ini:



**Gambar 4. Hasil *Evaluation Learning* Kelompok Eksperimen**

Gambar 4. diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata hasil skor *evaluation learning* pada subjek. Perbedaan dilihat dari adanya peningkatan rata – rata hasil skor *evaluation learning* sebelum pelatihan yaitu sebesar 6,28 menjadi 9,14 setelah mengikuti pelatihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima yaitu pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Jika dilihat dari perbandingan masing – masing kelompok, hasil penelitian menunjukan bahwa peningkatan penyesuaian sosial pada kelompok eksperimen terjadi secara signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol.

## DISKUSI

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan intervensi berupa Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” menunjukan adanya peningkatan penyesuaian sosial pada mahasiswa. Peningkatan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau dapat dilihat dari hasil skor *Post Test* yang lebih tinggi dibandingkan hasil skor *pre test* pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian juga menunjukan adanya perbedaan hasil *pre test pos test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Walaupun kondisi awal kedua kelompok sebelum diberikannya perlakuan adalah setara, peningkatan rata – rata *pre test* dan *Post Test* pada kelompok eksperimen terjadi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.

Penelitian ini dilakukan pada 14 mahasiswa rantau yang memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang rendah. Mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu tujuh mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan dan tujuh mahasiswa pada kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding yang tidak mendapatkan perlakuan. Kriteria subjek penelitian yang dipilih merupakan mahasiswa rantau. Kriteria tersebut dipilih karena mahasiswa yang berasal dari luar daerah akan menemukan berbagai macam hal – hal baru di lingkungan barunya. Seperti yang dinyatakan oleh Yuniardi dan Dayakisni (2008), mahasiswa rantau yang meninggalkan daerah asalnya dalam periode yang lama akan berpotensi mengalami dampak negatif bagi mahasiswa, seperti kesusahan komunikasi karena perbedaan bahasa dan juga hilangnya kerutinan maupun kebiasaan yang sering dialami sebelumnya. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri salah satunya penyesuaian sosial agar mereka mampu untuk beradaptasi terhadap hal – hal baru yang mereka temui.

Peningkatan skor penyesuaian sosial dalam penelitian ini terjadi dikarenakan adanya pemberian perlakuan berupa pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” pada kelompok eksperimen. Pelatihan yang diberikan mencakup kegiatan – kegiatan dengan menggunakan prinsip *experiential learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman. *Experiential learning* menurut Kolb (dalam Nabila dkk., 2012) merupakan proses dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi dari pengalaman. Hal ini memiliki arti, pelatihan yang diberikan menuntut subjek untuk aktif melakukan serta mengalami aktivitas hingga menerjemahkan pengalaman belajarnya, sehingga subjek berupaya menerapkan hasil pembelajarannya yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari – hari.

Berdasarkan pembelajaran berbasis pengalaman tersebut, subjek mempelajari keterampilan sosial berupa perilaku asertif pada pelatihan yang diberikan. Perilaku berkaitan dengan asertif disajikan melalui kegiatan-kegiatan yang terlaksana selama 3 sesi sesuai dengan modul yang telah disusun sebelumnya. Pada sesi pertama mahasiswa dijelaskan mengenai konsep perilaku asertif dan cara berkomunikasi secara asertif. Dalam perihal ini perilaku asertif diajarkan kepada mahasiswa agar mahasiswa dapat memahami pentingnya mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang dan juga memahami lokasi dirinya ke dalam individu yang asertif, pasif, atau agresif.

Pada sesi kedua mahasiswa diberikan kegiatan *role play* tentang berkomunikasi secara asertif. Pada aktivitas ini, mahasiswa akan diberi kesempatan untuk melakukan bermain peran mengenai komunikasi asertif. Melalui kegiatan ini maka mahasiswa akan belajar memahami perbedaan komunikasi asertif, pasif dan agresif. Selain itu pula, melalui aktivitas ini subjek mendapatkan kesempatan bermain peran dalam membela dirinya sendiri yang terwujud dalam kemampuan mengatakan tidak, menanggapi kritik atau hinaan. Adapun penggunaan metode *role play* pada sesi kedua ini digunakan karena melalui metode ini akan membuat mahasiswa mengembangkan imajinasi dan penghayatan. Seperti yang dinyatakan oleh Supratiknya (2011) melalui *role play* atau bermain peran individu menjalankan proses belajar yang di dalamnya mencakup aturan, tujuan, dan unsur senang.

Pelatihan pada sesi ketiga subjek diberi kegiatan berupa studi kasus dan *games* asertif yang dilakukan secara berkelompok. Melalui studi kasus individu mendapatkan kesempatan untuk mengungkapkan gagasan dan belajar dalam suatu penyelesaian masalah. Selain itu pula, melalui studi kasus individu akan menumbuhkan kesadaran, serta melatih keterampilan menganalisis suatu kasus yang diberikan (Supratiknya, 2011). Selanjutnya, kegiatan pelatihan berupa *games* asertif yang diberikan pada sesi tiga tersebut berhubungan dengan kemampuan penyesuaian sosial pada mahasiswa dilihat dari aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok yang dikemukakan oleh Hurlock (1981). Menurut Hurlock, wujud dari penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok adalah terkait kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab, serta setia dengan saling berbagi dan memotivasi dalam kebaikan.

Sedangkan hasil penelitian yang dilihat dari uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p diperoleh sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ) pada kelompok eksperimen. Nilai p yang diperoleh melalui uji Wilcoxon tersebut menandakan terjadinya peningkatan skor penyesuaian sosial. Temuan tersebut dapat terjadi lantaran subjek pada kelompok eksperimen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pada pelatihan Asertif "*Speak Your Mind*". Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Hamedan, Iran oleh Eskandari dkk. (2015). Penelitian yang dilakukan oleh Eskandari menemukan bahwa pelatihan asertif yang diberikan secara kelompok mampu meningkatkan penyesuaian sosial dan *self esteem* siswa sekolah menengah pertama yang pemalu.

Jika dilihat dari peningkatan skor *post test* skala penyesuaian sosial pada kelompok eksperimen, didapatkan bahwa kenaikan skor yang paling tinggi terletak pada aspek kepuasan pribadi, diikuti oleh aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, penampilan nyata dan yang terakhir sikap sosial. Mengacu pada modul asertif “*Speak Your Mind*”, aspek yang lebih ditekankan untuk ditingkatkan adalah aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, sikap sosial serta penampilan nyata. Ternyata, hasil temuan penelitian ini menunjukkan kenaikan skor *post test* yang paling tinggi pada aspek kepuasan pribadi. Menurut Hurlock (1981), kepuasan pribadi dicerminkan ketika individu puas terhadap kontak sosial dan terhadap peran yang dimainkan dalam situasi sosial, dimana wujud dari kepuasan pribadi adalah salah satunya adalah kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan temuan yang diteliti oleh Hasanah dkk. (2010), menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa dapat ditingkatkan melalui pelatihan asertivitas.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu persyaratan penting bagi mahasiswa untuk dapat menjejaki proses belajar mengajar dengan baik serta beradaptasi dengan lingkungan baru dan lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang tidak berhasil dalam menyesuaikan diri akan menghadirkan perilaku seperti tidak bertanggung jawab, mengabaikan pelajaran, stress dan depresi, sikap agresif, perasaan tidak aman, *culture shock*, merasa ingin pulang ketika berada di lingkungan yang tidak dikenal dan perasaan menyerah. Pada penelitian mengenai konsep diri, penyesuaian sosial dan *academic achievement* yang dilakukan oleh (Yengimolki, Kalantarkousheh, & Malekitabar (2015) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian sosial dan *academic achievement*. Hal tersebut berarti penyesuaian sosial berperan dalam *academic achievement* pada mahasiswa, ketika penyesuaian sosial yang dimiliki rendah, maka *academic achievement* pada individu juga cenderung rendah.

Perilaku asertif yang terwujud dalam pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” pada serangkaian penelitian ini dapat menjadi salah satu solusi untuk mahasiswa dapat mempertahankan dirinya dalam lingkungan barunya. Melalui perilaku asertif tersebut, mahasiswa akan lebih mudah bersosialisasi, membina hubungan baik dengan orang lain serta menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif. Kedua, dengan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang maka mahasiswa dapat menghindari adanya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya. Ketiga, dengan memiliki sikap asertif, maka mahasiswa akan memiliki kesadaran diri ketika melihat konflik untuk mengubah dari situasi negatif menjadi interaksi positif, sehingga mereka dapat dengan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya secara lebih efektif. Dengan begitu individu dapat menyesuaikan dirinya dalam lingkungan sosialnya.

Secara umum hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima karena hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian sosial pada kelompok

eksperimen. Namun peneliti menyadari penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasan serta kekurangan. Hambatan yang dialami saat penelitian diantaranya lain adalah sulitnya koordinasi waktu pelaksanaan pelatihan dengan subjek penelitian serta kurangnya respon dari beberapa calon subjek sehingga subjek dalam penelitian ini berjumlah sedikit. Subjek yang berjumlah sedikit juga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini karena jumlah subjek yang kecil di khawatirkan belum mampu menggambarkan keseluruhan populasi yang ada. Selain itu, dalam penelitian ini, peneliti juga belum mampu melakukan *follow up* terhadap subjek dikarenakan sulitnya mengumpulkan subjek pada waktu yang bersamaan.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah, pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial pada mahasiswa angkatan 2017 di Universitas Muhammadiyah Malang. Temuan pada penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian sosial yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Sementara itu, implikasi dari penelitian ini diantaranya bagi mahasiswa rantau yang berasal dari luar Malang dengan penyesuaian sosial yang rendah diharapkan untuk mengembangkan perilaku asertif dan juga keterampilan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengikuti suatu kegiatan organisasi internal atau eksternal yang diminati. Dapat juga dengan memperluas pergaulan pada teman – teman yang berasal dari beragam daerah. Selain itu bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan melihat dan mempertimbangkan kekurangan serta hambatan-hambatan dari penelitian ini antara lain jumlah subjek sebaiknya ditambah agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, melakukan analisis kebutuhan pelatihan agar pelatihan yang diberikan lebih tepat sasaran pada kondisi kesulitan penyesuaian sosial yang dialami. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan *follow up* kepada subjek yang telah diberikan intervensi untuk mengetahui seberapa besar perkembangan individu setelah mengikuti pelatihan.

## **REFERENSI**

- A. Supratiknya. 2011. Merancang program dan modul psikoedukasi edisi revisi. Yogyakarta: Universitas sanata dharma.
- Al'Ain, Mitra & Mulyana, Olievia. (2013). Pelatihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal anggota hima (himpunan mahasiswa) prodi psikologi fip unesa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1), 1 – 6.
- Alberti, R. dan Emmons, M., 2002. *Your perfect right*. Penerjemah buditjahya, PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.

- Al-Hattami, A. & Al-Ahdal, A., (2014). Academic and social adjustments of arab fulbright students in american universities: A case study. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, (5), 216-222.
- Animasahun, R. A., & Oladeni, O. O. (2012). Effects of assertiveness training and marital communication skills in enhancing marital satisfaction among baptist couples in lagos state, Nigeria, 12(14).
- Ardyles, J., & Syafiq, M. (2017). Penyesuaian diri mahasiswa nusa tenggara timur di surabaya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 4(1).
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Eskandari, S., Hasari, G., Beiranvand, M., & Goodarzi, E. (2015). The effectiveness of group training of assertiveness skill on the social adjustment and self-esteem of shy male junior-high school students in hamedan, Iran, 5, 880–884.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social Support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Hasanah, N., Supriyono, Y., Herani, I., & Lestari, S. (2010). Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa melalui pelatihan asertivitas. *Jurnal Interaktif*, 1(2).
- Hurlock, Elizabeth B. 1981. Developmental psychology life span approach. fifth edition. new delhi : Tata Mc. Graw Hill.
- Latipun. 2011. Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press
- Mardani., I., Hardjono & Karynta., A., N. (2002). Hubungan antara perilaku asertif dengan penyesuaian diri pada siswa kelas x asrama sma mta surakarta, 13–21.
- Nabila, Anisa Ismi and Nugroho, A. A. (2012). pengaruh pemberian pelatihan asertivitas terhadap kecenderungan kenakalan remaja pada siswa kelas x sekolah menengah kejuruan (smk) bhinneka karya surakarta. *Wacana*, 4, 1–36.
- O. Makinde, B., & Akinteye, A. J. (2014). Effects of mentoring and assertiveness training on adolescents' self-esteem in lagos state secondary schools. *international journal of social science studies*, 2(3), 78–88. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v2i3.438>
- Oktfisa, M., & Prabandini, O. (2013). Pelatihan asertif untuk meningkatkan komunikasi interpersonal anggota hima (himpunan mahasiswa) prodi psikologi

fip unesa. *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal* anggota Hima ( Himpunan Mahasiswa ) Prodi Psikologi Fip Unesa, 2, 1–6.

Pratiwi, P. C., Andayani, T. R., Karyanta, N. A., Studi, P., Fakultas, P., & Maret, U. S. (2010). Perilaku adiksi game-online ditinjau dari efikasi diri akademik dan keterampilan sosial pada remaja di surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(2), 1–15.

Rathus, S. A., & Nevid, J. S. (1977). Concurrent validity of the 30-item assertiveness schedule with a psychiatric population. *Behavior Therapy*, 8(3), 393–397. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(77\)80074-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(77)80074-9)

Shneiders, A. A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*, 1–587.

Seniati Liche, Yulianto Aries, Setiadi bernadette. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta. PT Indeks

Tavakoli, dkk., (2009). Effects of assertiveness training and expressive writing on acculturative stress in international students: a randomized trial. *J Couns Psycholgy*, 56, (4), 590-596.

Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S. M., & Malekitabar, A. (2015). International review of social sciences and humanities self-concept, social adjustment and academic achievement of persian students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8(2), 50–60.

Yuniardi, S., & Dayaksini, T. (2008). *Psikologi Lintas Budaya Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.



# LAMPIRAN



## **LAMPIRAN 1.**

### **SKALA PENYESUAIAN SOSIAL DAN BLUE PRINT**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144

---

#### **I. PENGANTAR SKALA**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Perkenalkan, saya Leny Indriani mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Psikologi pada program Sarjana Strata 1 Universitas Muhammadiyah Malang. Ditengah kesibukan saudara saat ini, perkenankanlah saya memohon bantuan saudara untuk meluangkan waktu sejenak guna mengisi pernyataan skala yang telah saya lampirkan.

Selanjutnya, untuk menjamin akurasi dan kredibilitas dari hasil penelitian ini, saya berharap Anda dapat menjawab setiap nomor pernyataan sesuai keadaan, perasaan, dan pikiran Anda. Penelitian ini sangat mengharapkan kejujuran dan keseriusan dalam memberikan jawaban. Sebagai peneliti, saya memiliki tanggung jawab dan terikat dengan Kode Etik Psikologi yang menyatakan bahwa saya berkewajiban untuk menjaga kerahasiaan data responden dan hanya berhak menggunakannya untuk kepentingan penelitian saja.

Saya mengucapkan terima kasih banyak atas partisipasi Anda dalam penelitian ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk masyarakat luas, dan kita semua selalu dalam keadaan bahagia. Selamat mengerjakan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

## II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Tulislah Identitas Anda pada bagian yang telah disediakan.
2. Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas Anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom yang telah disediakan di setiap butir pernyataan. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

**SS** : Bila Anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan yang ada.

**S** : Bila Anda **Sesuai** dengan pernyataan yang ada

**AS** : Bila Anda **Agak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

**ATS** : Bila Anda **Agak Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

**TS** : Bila Anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

**STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

3. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan, **jangan sampai ada yang terlewatkan**
4. Skala ini bukanlah suatu tes, jadi **tidak ada jawaban yang salah. Semua jawaban adalah benar**, asal benar-benar sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri Anda.
5. Kesungguhan dan jawaban yang sesuai keadaan yang sebenarnya dalam memilih tanggapan sangat menentukan kualitas penelitian ini.

### IDENTITAS DIRI

Nama :

NIM :

Fakultas/ Jurusan :

Usia : Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan/ Laki- Laki \*coret yang tidak sesuai

Asal Daerah :

No Hp :

Apakah Anda pernah mengikuti pelatihan asertif sebelumnya : Pernah/ Belum

### SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Saya berpartisipasi dalam kegiatan organisasi						
2.	Saya berbagi pengalaman yang bermanfaat ke dalam suatu kelompok						
3.	Ketika saya berada dalam diskusi kelompok, saya menyampaikan pendapat yang ada di pikiran saya						

4.	Ketika orang lain memberikan kritikan, saya menerimanya dengan lapang dada						
5.	Saya membagi tugas dengan anggota yang lain untuk menyelesaikan tugas kelompok						
6.	Saya terbiasa mengikuti aturan yang ada dalam suatu kelompok						
7.	Saat mengerjakan tugas kelompok, saya membantu anggota lain yang kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya						
8.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan oleh kelompok						
9.	Meskipun saya sedang sibuk, saya meluangkan waktu yang saya miliki untuk teman – teman saya						
10.	Saya memberi semangat kepada teman – teman saya yang mengalami kesulitan						
11.	Saya sering merasa cemas atau gelisah ketika sedang bersama dengan teman dekat saya						
12.	Saya merasa keberadaan saya tidak dibutuhkan oleh orang lain						
13.	Kehidupan sosial yang dijalani orang lain terlihat lebih menyenangkan dibandingkan kehidupan sosial yang saya miliki						
14.	Ketika sedang berdiskusi, saya mendengarkan gagasan dari setiap orang						
15.	Saya memberikan kesempatan kepada setiap orang untuk berpendapat dalam sebuah diskusi kelompok						
16.	Ketika teman sedang sakit, saya akan datang menjenguknya						
17.	Ketika teman saya mengalami kesulitan, maka saya membantunya						
18.	Saya menasehati teman saya yang melakukan kesalahan						
19.	Ketika orang lain menyalip sebuah antrian, anda akan menegurnya						
20.	Ketika berada dalam kelompok, saya kesulitan untuk berbaur dengan yang anggota yang lain						

21	Saya kesulitan untuk mengikuti aturan – aturan yang ada dalam kelompok						
22	Setiap orang akan mendapatkan tugas atau perannya masing – masing. Maka saya tidak membantu anggota lain yang kesulitan menyelesaikan tugasnya.						
23	Saya kesulitan menyelesaikan tugas yang diberikan kelompok						
24	Meluangkan waktu untuk teman – teman adalah hal yang sulit saya lakukan saat saya sibuk						
25	Saya tidak peduli dengan kesulitan yang dihadapi oleh teman saya jika ia tidak meminta bantuan						
26	Saya merasa nyaman saat sedang bersama teman dekat saya						
27	Saya bangga atas keberadaan saya dalam kelompok						
28	Saya senang atas kehidupan sosial yang saya jalani						
29	Saya mensyukuri atas teman – teman yang saya miliki						
30	Saya berupaya untuk menjadi individu yang bermanfaat bagi orang lain						
31	Saya menjalankan apa yang telah menjadi komitmen saya						
32	Dalam sebuah diskusi, saya hanya akan meminta pendapat dari orang – orang yang ahli saja						
33	Saya akan menjenguk teman saya yang sedang sakit apabila ia memintanya						
34	Saat teman mengalami kesusahan, saya hanya membantu apabila dimintai pertolongan olehnya						
35	Saya tidak peduli jika orang lain melakukan kesalahan selama tidak mengganggu diri saya						
36	Saya tidak berpartisipasi dalam kegiatan organisasi						
37	Saya tidak membagikan pengalaman – pengalaman yang saya miliki kepada suatu kelompok						

38	Saya merasa jengkel jika orang lain memberikan kritik kepada saya						
39	Teman – teman yang saya miliki saat ini belum dapat membuat saya senang						
40	Saya tidak memiliki target tertentu untuk menjadi individu yang lebih baik						
41	Saya mudah menunda – nunda untuk menjalankan komitmen yang telah saya tetapkan						

Anda telah selesai mengisi skala penelitian.  
Silahkan periksa kembali jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat.  
Saya ucapkan terimakasih atas kesediaan Anda mengisi skala penelitian ini.

#### BLUE PRINT

No.	Aspek Penyesuaian Sosial	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
1.	<b>Penampilan Nyata</b>	<b>1, 2, 3, 4</b>	<b>36, 37, 38</b>
2.	<b>Penyesuaian Diri dalam Berbagai Kelompok</b>	<b>5, 6, 7, 8, 9, 10</b>	<b>20, 21, 22, 23, 24, 25</b>
3.	<b>Sikap Sosial</b>	<b>14, 15, 16, 17, 18, 19</b>	<b>32, 33, 34, 35</b>
4.	<b>Kepuasan Pribadi</b>	<b>26, 27, 28, 29, 30, 31</b>	<b>11, 12, 13, 39, 40, 41</b>

## LAMPIRAN 2

### OUTPUT HASIL TRYOUT SKALA PENYESUAIAN SOSIAL

#### ❖ HASIL TRYOUT UJI PERTAMA

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	195,44	1762,333	,480	,960
Item2	195,28	1756,206	,642	,959
Item3	195,80	1817,469	,114	,961
item4	195,26	1778,278	,457	,960
item5	195,98	1810,877	,138	,961
item6	195,20	1746,367	,683	,959
item7	195,12	1733,985	,760	,959
item8	195,24	1746,798	,669	,959
item9	195,16	1751,362	,767	,959
item10	194,86	1717,347	,807	,958
item11	195,12	1734,230	,781	,959
item12	194,88	1713,496	,894	,958
item13	195,20	1721,796	,699	,959
item14	195,10	1732,255	,719	,959
item15	195,92	1802,524	,186	,961
item16	195,50	1790,337	,267	,961
item17	196,10	1803,071	,193	,961
item18	194,84	1737,280	,761	,959
item19	194,88	1718,026	,842	,958
item20	194,90	1717,684	,830	,958
item21	195,24	1747,451	,678	,959
item22	195,16	1733,892	,675	,959
item23	195,10	1753,112	,713	,959
item24	195,50	1771,643	,439	,960
item25	195,38	1771,832	,482	,960
item26	195,06	1748,302	,672	,959
item27	195,18	1769,008	,517	,960
item28	195,36	1763,949	,525	,960

item29	195,66	1776,556	,368	,961
item30	194,88	1728,761	,771	,959
item31	195,12	1720,720	,784	,959
item32	195,50	1750,949	,657	,959
item33	194,90	1747,357	,775	,959
item34	194,54	1703,396	,880	,958
item35	194,38	1714,281	,845	,958
item36	194,80	1719,020	,816	,958
item37	196,14	1849,429	-,177	,963
item38	195,30	1775,153	,450	,960
item39	195,96	1732,202	,622	,959
item40	195,30	1745,520	,624	,959
item41	196,54	1858,539	-,240	,963
item42	195,78	1784,461	,369	,960
item43	195,24	1739,084	,681	,959
item44	195,56	1754,170	,641	,959
item45	195,40	1762,041	,495	,960
item46	195,14	1732,531	,725	,959
item47	195,26	1751,053	,486	,960
item48	195,46	1783,968	,334	,961

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,960	48

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

❖ **HASIL TRYOUT UJI KEDUA**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	171,20	1699,061	,476	,970
Item2	171,04	1693,019	,638	,970
item4	171,02	1718,142	,420	,970
item6	170,96	1680,815	,702	,969
item7	170,88	1669,944	,767	,969
item8	171,00	1678,816	,708	,969
item9	170,92	1686,279	,783	,969
item10	170,62	1654,444	,807	,969
item11	170,88	1669,944	,791	,969
item12	170,64	1650,153	,898	,969
item13	170,96	1661,876	,678	,970
item14	170,86	1671,837	,697	,969
item18	170,60	1673,020	,769	,969
item19	170,64	1653,011	,859	,969
item20	170,66	1652,351	,849	,969
item21	171,00	1680,408	,709	,969
item22	170,92	1666,565	,706	,969
item23	170,86	1685,796	,750	,969
item24	171,26	1706,645	,448	,970
item25	171,14	1712,449	,441	,970
item26	170,82	1683,947	,680	,970
item27	170,94	1705,078	,518	,970
item28	171,12	1700,189	,525	,970
item29	171,42	1713,514	,361	,971
item30	170,64	1665,174	,774	,969
item31	170,88	1658,108	,781	,969
item32	171,26	1688,564	,647	,970
item33	170,66	1684,678	,768	,969
item34	170,30	1638,296	,899	,969
item35	170,14	1648,694	,866	,969
item36	170,56	1653,598	,836	,969
item38	171,06	1708,874	,470	,970
item39	171,72	1667,308	,634	,970
item40	171,06	1679,976	,641	,970



item42	171,54	1719,192	,379	,971
item43	171,00	1676,857	,672	,970
item44	171,32	1691,855	,629	,970
item45	171,16	1700,668	,477	,970
item46	170,90	1668,378	,733	,969
item47	171,02	1682,796	,518	,970
item48	171,22	1723,726	,304	,971

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,970	41

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**LAMPIRAN 3.**  
***HASIL PRE TEST DAN POST TEST***

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Skor <i>Pre test</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor <i>Post Test</i></b>	<b>Kategori</b>	<b>Kelompok</b>
1	DM	148	Rendah	178	Sedang	Eksperimen
2	AK	162	Rendah	174	Sedang	Eksperimen
3	SI	159	Rendah	170	Rendah	Eksperimen
4	NR	162	Rendah	169	Rendah	Eksperimen
5	FA	101	Rendah	170	Rendah	Eksperimen
6	AR	143	Rendah	172	Sedang	Eksperimen
7	EK	166	Rendah	181	Sedang	Eksperimen
8	RA	131	Rendah	152	Rendah	Kontrol
9	MR	170	Rendah	173	Sedang	Kontrol
10	MI	147	Rendah	155	Rendah	Kontrol
11	OO	156	Rendah	168	Rendah	Kontrol
12	LC	167	Rendah	161	Rendah	Kontrol
13	DZ	170	Rendah	165	Rendah	Kontrol
14	UU	169	Rendah	165	Rendah	Kontrol

## LAMPIRAN 4

### OUTPUT ANALISA DATA

❖ **Uji Data *Pre test* Dengan *Mann Whitney* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pretest	eksperimen	7	6.14	43.00
	kontrol	7	8.86	62.00
	Total	14		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	pretest
Mann-Whitney U	15.000
Wilcoxon W	43.000
Z	-1.217
Asymp. Sig. (2-tailed)	.224
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.259 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

❖ **Uji Wilcoxon Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen**

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	7 <sup>b</sup>	4.00	28.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	7		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.366 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

❖ **Uji Wilcoxon Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol**

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	3 <sup>a</sup>	3.00	9.00
Positive Ranks	4 <sup>b</sup>	4.75	19.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	7		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-.845 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.398

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

❖ Uji Data *Post Test* Dengan *Mann Whitney* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
hasil_intervensi	eksperimen	7	10.43	73.00
	kontrol	7	4.57	32.00
	Total	14		

Test Statistics <sup>a</sup>	
	hasil_intervensi
Mann-Whitney U	4.000
Wilcoxon W	32.000
Z	-2.625
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.007 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.

**LAMPIRAN 5. TABULASI DATA KASAR PENELITIAN**

**SKOR *PRE TEST* KELOMPOK EKSPERIMEN**

NAMA	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15	i16	i17	i18	
DM	2	2	5	1	4	5	4	6	3	4	6	1	1	4	4	3	6	5	
AK	5	3	3	5	3	3	3	4	5	5	4	2	3	5	5	4	4	4	
SI	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	6	4	4	4	5	2	3	3	
NR	1	2	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	6	4	4	3	4	3	
FA	1	1	1	4	3	6	6	6	1	2	6	1	1	1	6	1	4	2	
AR	3	4	4	1	6	6	5	4	5	6	2	3	3	5	4	1	2	1	
EN	6	5	6	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	
NAMA	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30	i31	i32	i33	i34	i35	i36	
DM	4	1	5	6	3	1	3	6	4	3	6	6	6	1	6	5	1	2	
AK	4	2	3	3	3	4	4	5	3	3	5	5	5	3	4	4	4	5	
SI	3	4	4	4	4	6	5	3	3	3	3	5	4	4	5	4	4	5	
NR	1	4	5	5	6	6	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	2	
FA	1	1	6	4	1	1	1	6	1	1	3	2	1	4	1	1	4	1	
AR	3	3	3	4	3	4	5	1	5	3	1	1	3	6	5	5	4	4	
EN	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5	1	5	4	4	2	6	
NAMA	i37	i38	i39	i40	i41	total skor													
DM	2	1	5	3	2	148													
AK	5	5	5	4	4	162													
SI	5	5	4	6	4	159													
NR	4	3	3	6	3	162													
FA	1	1	4	1	1	101													
AR	1	4	2	5	3	143													
EN	6	4	4	2	1	166													

**SKOR PRE TEST KELOMPOK KONTROL**  
**SKOR POST TEST KELOMPOK EKPERIMEN**

NAMA	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18
RA	2	2	3	3	1	2	3	2	1	2	5	5	6	2	2	2	2	3
MR	1	3	1	6	5	6	3	6	2	4	4	6	2	6	6	6	6	6
MI	4	4	5	4	4	6	4	6	4	5	2	3	1	6	6	5	4	5
OO	6	6	5	3	5	5	3	5	6	3	4	1	1	6	5	3	3	3
LC	3	4	2	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	5	5	5	6	6
DZ	4	4	5	5	5	5	4	5	2	5	5	6	5	5	5	3	4	5
UU	4	4	4	5	4	6	4	5	6	6	1	2	1	6	6	4	5	5

NAMA	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	item 31	item 32	item 33	item 34	item 35	item 36
RA	2	6	3	4	4	3	4	2	3	3	1	1	2	4	3	4	6	3
MR	1	2	6	4	5	6	5	2	4	2	4	2	6	3	3	6	4	5
MI	4	1	5	3	4	2	3	6	4	4	4	5	4	4	1	1	1	3
OO	6	6	4	2	4	4	1	5	5	1	1	5	5	2	2	2	4	6
LC	6	1	4	2	2	3	1	6	4	6	6	6	4	3	1	5	4	1
DZ	2	3	4	4	4	2	4	5	3	5	5	6	5	4	2	2	4	3
UU	4	1	5	5	3	3	5	6	4	4	6	6	5	3	2	3	4	3

NAMA	item 37	item 38	item 39	item 40	item 41	total skor
RA	5	4	5	5	6	131
MR	3	6	6	3	3	170
MI	2	3	2	2	1	147
OO	6	2	2	2	6	156
LC	3	4	2	3	2	167
DZ	4	5	5	5	2	170
UU	3	5	5	3	3	169

NAMA	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18	
DM	4	3	5	5	4	6	4	6	4	4	6	3	1	4	4	3	6	5	
AK	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	2	3	5	5	4	4	4	
SI	3	5	3	3	4	4	5	4	5	3	3	4	4	4	5	2	3	3	
NR	2	3	4	3	4	4	5	4	4	4	6	4	6	4	4	3	4	3	
FA	2	3	5	6	6	6	6	6	4	4	6	5	1	1	6	1	4	2	
AR	2	5	6	5	2	3	4	6	4	3	5	5	3	5	4	1	2	1	
EN	6	4	6	4	4	4	4	5	5	3	5	3	4	4	4	5	4	3	
NAMA	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	item 31	item 32	item 33	item 34	item 35	item 36	
DM	4	1	5	6	3	1	3	6	4	3	6	6	6	1	6	5	1	2	
AK	4	2	3	3	3	4	4	5	3	3	5	5	5	3	4	4	4	5	
SI	3	4	4	4	4	6	5	3	3	3	3	5	4	4	5	4	4	5	
NR	1	4	5	5	6	6	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	2	
FA	1	1	6	4	1	1	1	6	1	1	3	2	1	4	1	1	4	1	
AR	3	3	3	4	3	4	5	1	5	3	1	1	3	6	5	5	4	4	
EN	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5	1	5	4	4	2	6	
NAMA	item 37	item 38	item 39	item 40	item 41	total skor													
DM	2	1	4	3	5	178													
AK	5	5	5	3	2	174													
SI	5	5	5	6	5	170													
NR	4	3	4	5	5	169													
FA	1	1	5	3	3	170													
AR	1	4	5	6	4	172													
EN	6	4	6	4	1	181													



**SKOR POST TEST KELOMPOK KONTROL**

NAMA	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	item 14	item 15	item 16	item 17	item 18
RA	4	4	4	3	5	6	3	5	5	6	2	2	1	5	5	5	4	4
MR	2	3	3	6	5	4	4	5	3	1	6	4	6	6	6	4	4	2
MI	4	4	5	4	6	6	5	6	4	4	4	2	1	6	6	5	5	5
OO	6	6	6	3	5	5	3	5	5	3	6	4	2	5	5	3	3	3
LC	4	4	5	5	5	5	4	6	5	5	3	2	3	5	5	5	5	5
DZ	4	4	5	4	5	4	5	5	2	5	2	5	2	5	5	4	5	5
UU	1	2	3	4	5	6	4	5	4	5	3	2	2	6	6	4	4	4

NAMA	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26	item 27	item 28	item 29	item 30	item 31	item 32	item 33	item 34	item 35	item 36
RA	4	2	4	3	3	4	3	5	4	4	5	6	5	2	4	3	2	2
MR	1	4	5	5	6	4	4	4	4	3	5	4	4	6	6	6	5	2
MI	4	1	6	3	4	1	2	6	4	4	6	6	5	3	1	2	2	3
OO	5	6	4	4	4	2	2	6	5	5	5	3	5	2	4	2	2	6
LC	6	1	3	2	4	5	5	4	3	4	5	6	5	3	5	3	3	1
DZ	4	4	4	2	4	5	4	5	4	5	5	6	5	2	5	4	2	5
UU	3	1	4	5	3	2	3	6	4	5	6	6	6	4	3	4	4	6

NAMA	item 37	item 38	item 39	item 40	item 41	total skor
RA	3	3	3	4	1	152
MR	4	6	4	4	3	173
MI	2	3	1	2	2	155
OO	6	4	2	4	2	168
LC	2	3	2	3	2	161
DZ	4	2	2	2	4	165
UU	3	6	4	4	3	165

### LAMPIRAN 6. HASIL SELEKSI SUBJEK

No.	Nama	Total Skor	No.	Nama	Total Skor
1	Firya Nadhira	183	35	Mega Desi Ashari Putri	184
2	Muna Soraya	181	36	M Ridwan	170
3	Mifta Airunisa	196	37	Putra Pratama	210
4	Saafitri Nur	184	38	M Rizky WP	215
5	Putri Binazir Amalia	175	39	Melisa Maharani	207
6	Muizzatul Islamiyah	147	40	Mirza Riyanida	182
7	Dandy Zakky	170	41	Novia Qurniawati	201
8	Isol Fauziah	223	42	Fadilah Ramadhani	203
9	Citra Anindhita	222	43	Dian Fadhilah S	203
10	Dimas Fajar anugrah	189	44	Rian Fahmi	179
11	Nuriayu Hidayati	200	45	Wildan Faris H	217
12	Damas Tsauiyah MR	168	46	Dery Tegar	186
13	Fauzi Jati Permadi	197	47	Muh Mukmin Azis	187
14	Arif Raisul	190	48	Ricky Wahyu Pratama	198
15	Dela Hesti Pratiwi	171	49	Asri Azzahro Cahyani	206
16	Dyah Ulhaq	189	50	Ahmad Nurfikri	217
17	Risha Ayu Rahmanda	224	51	Ahmad Zamroni Ghozali	188
18	Ajeng Salsabila	189	52	Muh Husaini Ar Radi	193
19	Yohanes Eddy	218	53	Mia Silfia	175
20	Alfie Surya	179	54	Diandra Putra	193
21	Fatihatul	203	55	Lina Rachrunia	203
22	Diva Ayu Nurjanah	184	56	Nur Fajriyana	213
23	Wahyu Aji Wicaksono	186	57	Revinda Purtikasari	183
24	Satria Bintang Dirgantara	219	58	Aliya Nur Aisyah	183
25	Zaim Tsaqif Qisthi	210	59	Wahyu Prananda P	213
26	Nada Fajri	193	60	Ilfi Nurdana	195
27	Anisya	203	61	Riszky Agung Laksono	206
28	Muhammad Faradian R	186	62	M Salman Al Farisy	189
29	Haikal F N	202	63	Erwin Yudha P	220
30	Okky Haidar Yahya	213	64	Nekmah	191
31	Bening Dewi Ayuningtyas	203	65	Husna Bahakhiri	173
32	Althara FR	181	66	Zulham Adlyan	174
33	M Dadin Noor Rahman	178	67	Teodora Febrianti	230
34	M Edy Wirawan	206	68	Khoirotul Adila	206

69	Niken Widya Nandani	<b>182</b>	105	Muhammad samkhan mushowwifin	<b>219</b>
70	Eko Hadi	<b>193</b>	106	nur sakinah	<b>193</b>
71	Adi Pratama	<b>175</b>	107	Asri dwi chandra	<b>218</b>
72	Nabila Maydiah	<b>183</b>	<b>108</b>	<b>nabila rizki dwi anjani</b>	<b>162</b>
73	Balqis Dwi Ananda	<b>216</b>	<b>109</b>	<b>Hesti izatul aini</b>	<b>112</b>
<b>74</b>	<b>Ekka Nabila</b>	<b>166</b>	<b>110</b>	<b>Rohmin Hidayanti</b>	<b>113</b>
75	Yuanda Satika	<b>175</b>	111	Yuanditya widhi rachmadhanu	<b>196</b>
76	Nurnilam Sari	<b>171</b>	112	Ivah Nur Chair Lina	<b>198</b>
77	Henri Mulyadi Sari	<b>211</b>	113	Siti mutafiroh	<b>210</b>
78	Dwi Siti Mandataris	<b>201</b>	114	Putri ferdauzi hanifia	<b>187</b>
79	Ro'in Riyadhi	<b>200</b>	115	Jihan Ayu Maburur Saleh	<b>235</b>
80	Viga Afrista Julian	<b>205</b>	116	DWI KIRANA	<b>171</b>
81	Nurhidayah	<b>214</b>	117	Firdausi Muhammad Akhmad	<b>206</b>
<b>82</b>	<b>Uswatun Hasanah</b>	<b>169</b>	118	Riza Amy Ika Aprilia	<b>184</b>
83	Dila Dina	<b>195</b>	119	mera yuhana	<b>179</b>
84	Siti Khalimah	<b>191</b>	120	Erza	<b>203</b>
85	Zilla Zalila	<b>208</b>	121	Syafiq	<b>199</b>
86	Atikah Indawati Pua Uda	<b>217</b>	122	An Nisa' Azzahra	<b>191</b>
87	Natita Ayu Rahmawati	<b>185</b>	123	Tutut ariyani	<b>233</b>
88	Dennis Khoirunnisak	<b>206</b>	<b>124</b>	<b>Aminatun khasanah</b>	<b>162</b>
89	Nadia Saatrio Rahmah	<b>198</b>	125	Andi Ika Patriasih	<b>191</b>
90	Lestiana Puspita	<b>208</b>	126	Zia	<b>183</b>
91	Dian Rizky	<b>210</b>	<b>127</b>	<b>Dwi Restya</b>	<b>148</b>
92	Novia Dwi Cahyanti	<b>186</b>	128	L	<b>192</b>
93	M Salam Prayogo	<b>172</b>	129	M Kurnia Rahman	<b>246</b>
94	Erin Kumalasari	<b>196</b>	130	Annisa Muthmainnah T	<b>175</b>
95	Putri Dwi Primeitasari	<b>193</b>	131	Ajeng	<b>216</b>
96	Ida Nur Halimah	<b>189</b>	132	Gandis Indhitia Maulani	<b>192</b>
97	Livia Firdiana Sari	<b>195</b>	133	livia	<b>177</b>
98	Istighfary Utami	<b>198</b>	134	Urjuwan firas	<b>176</b>
99	Rahmat febrian	<b>229</b>	135	Silda sasmita	<b>184</b>
100	Wiwin kurnia	<b>210</b>	136	Rini purnami azmi	<b>201</b>
101	Fajar cahya wardana	<b>208</b>	137	farda	<b>197</b>
102	Virly fabrila	<b>221</b>	138	lely illinia	<b>237</b>
103	Satria Kesuma Wardhana	<b>187</b>	139	May	<b>193</b>
104	Indah Kurnia Diazustika	<b>204</b>	140	aldi pangestu	<b>184</b>
141	Abdurrahim	<b>183</b>	179	Denny R	<b>197</b>

142	Imroathul Djamilah	200	180	Ade Rachmaliani	185
143	Faruk ayatulah	181	181	Titis	170
144	Rizka	213	182	Gustina anggraini	207
145	kinan	213	183	Faradita Edsa Zahra	214
146	Mia Febsetya Ayuningrum	222	184	Dyah Puspita Mei Wulandari	175
147	Annisa Ummul	196	185	Salsabilla	204
148	Diny Agustiana Wulandari	234	186	Syahma F	219
149	Raden nurifani kn	204	187	Masyithah Hanni	218
150	Ruri firda islamianti	189	188	Nor masitah	177
151	Henri Dwi Hatmoko	206	189	Ula maufiratur rahmah	189
152	Saskia Damayanti	222	190	Ardhianita Iftitah Rizqy	211
153	Wahyuningsih	190	191	Luqman faiq	113
154	joni sajati anugrah pratama	220	192	Retno Dewi Atmiyanti	195
155	Dandy Dwi Saputra	204	193	Septian Dwi Cahyono	183
156	Zulaicha	211	194	Ike Nurhalipah	183
157	Lubbi Kurniawan Praditya	198	195	Suci Indah Sari	159
158	Saskiya Sasa Difananda	193	196	Angga Setiawan	182
159	SAVIRA FAUZIA FIDDINI	193	197	Siti nuraini	190
160	Alvira Naya Nirwasita Iroe	213	198	Rifatun nur ainia	226
161	Amalia ayu hapsari	212	199	Miftakul Huda	104
162	Desy Sulistyaningsih	182	200	Latifah wahyu safitri	205
163	Taqiyyah fathin	219	201	Dian meyla	232
164	dian	203	202	Ayu	145
165	Abdul riansyah	143	203	Romadlon imam utomo	223
166	Risma ega sarirusadi	199	204	Sherly Novitasari	186
167	Riska yulis hidayana	209	205	Nova Triyanto	198
168	Arizko J.P	183	206	Oda	156
169	Eric Inando	188	207	Yuni Trisnawati	184
170	Noor Thoyibah Apriliana	222	208	Ananda Hanny	183
171	Novia Safitri	225	209	RENA AZZAHRA SALSABILA	131
172	Fatahillah Arsyad	101	210	Tasya Adhila Amalia	203
173	chantika nafis siva assegaf	187	211	Alwi Akbar	157
174	Zein Putra Maulana	160	212	Lorencia Caesar	167
175	djayanti apriliyana	220	213	Ferydian Ramadhani Atika Putri	191
176	Puad imron baqi	204	214	Alby Fahrurrozi	229
177	Aurelia kriswardani	206	215	Ryzka Faradina	243
178	Rizal Effendi	197			

### Pengkategorian Subjek

Interval	Kategori	N	Presentase
$x \geq 217$	Tinggi	30	13,95%
$171 < x < 217$	Sedang	162	75,34%
$x < 171$	Rendah	23	10,69%
Jumlah		<b>215</b>	<b>100%</b>
Mean = 194, Standar Deviasi = 23, Min = 101, Max = 246			

No.	Nama	Kelompok
1	Muizzatul Islamiyah	Kontrol
2	Dandy Zakky	Kontrol
3	Damas Tsauiyah MR	-
4	M Ridwan	Kontrol
5	Ekka Nabila	Eksperimen
6	Uswatun Hasanah	Kontrol
7	nabila rizki dwi anjani	Eksperimen
8	Hesti izatul aini	-
9	Rohmin Hidayanti	-
10	Aminatun khasanah	Eksperimen
11	Dwi Restya	Eksperimen
12	Abdul riansyah	Eksperimen
13	Fatahillah Arsyad	Eksperimen
14	Luqman faiq	-
15	Suci Indah Sari	Eksperimen
16	Miftakul Huda	-
17	Ayu	-
18	Oda	Kontrol
19	RENA AZZAHRA SALSABILA	Kontrol
20	Alwi Akbar	-
21	Lorencia Caesar	Kontrol
22	Titis	-
23	Zein Putra	-

## LAMPIRAN 7.

### HASIL OBSERVASI

SUBJEK 1 DM	
Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Observasi
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	DM dapat mengerti dan mengikuti arahan dari fasilitator secara keseluruhan. Subjek juga datang tepat waktu saat pelatihan berlangsung.
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	Pada mulanya, subjek DM masih belum dapat menjalin komunikasi seperti berbincang – bincang satu sama lain. Selanjutnya ketika mendapat arahan dari <i>Trainer</i> untuk saling mengenal, peserta terlihat lebih banyak menjalin komunikasi di banding sebelumnya
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	DM termasuk yang peserta masih terlihat gugup saat diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapatnya disaat peserta yang lainnya cukup aktif mengungkapkan ide atau pendapatnya. Pada saat diskusi, DM sudah dapat menyampaikan pendapatnya secara asertif.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	Pada saat studi kasus, DM telah mampu menyampaikan kritik terhadap pendapat orang lain yang ia tidak setuju meskipun tidak sebanyak dan sesering peserta yang lain
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	Kemampuan DM dalam membagi peran antar kelompok masih belum terlihat saat melakukan <i>games</i> asertif di sesi ketiga. DM cenderung mengikuti gagasan yang diajukan anggota lain. Namun, ia telah mampu membantu anggota lain dan saling bekerjasama dalam <i>games</i> yang diberikan.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	DM lebih dapat memberikan motivasi kepada anggota dalam kelompok kecil di banding kelompok besar. DM terlihat mendukung rekan nya saat diberi kesempatan bermain peran.
Secara umum, DM termasuk anggota yang masih bersifat pasif, malu dan menarik diri. Namun, DM memiliki keinginan untuk belajar dan ia terlihat mengikuti seluruh kegiatan pelatihan dengan seksama. Pada awalnya DM termasuk salah satu anggota yang jarang mengungkapkan pendapatnya namun pada akhir kegiatan terutama kegiatan kelompok, DM telah mampu bersikap lebih asertif, membaur serta berkomunikasi dengan peserta yang lain.	

<b>SUBJEK 2 AK</b>	
<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	AK dapat mengerti dan mengikuti arahan dari fasilitator secara keseluruhan.
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	AK merupakan peserta yang aktif untuk memulai komunikasi dengan peserta yang lain. Ia dapat membaur dengan seluruh peserta pelatihan dan membuat suatu percakapan saat istirahat/ break.
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	AK termasuk peserta yang aktif namun jika dalam hal mengungkapkan pendapat ia masih dikatakan kurang. Peserta lebih mampu mengungkapkan pendapat terkait pengalaman pribadinya dibandingkan pemahamannya mengenai suatu hal.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	AK telah mampu menyatakan kritiknya terhadap pendapat orang lain dan menerima kritikan dari orang lain saat diskusi berlangsung. Namun, beberapa kali AK masih mengungkapkan kritiknya secara agresif.
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	Kemampuan AK dalam membagi peran antar kelompok terlihat saat melakukan <i>games</i> asertif di sesi ketiga. AK adalah anggota pada kelompok pertama. Pada kelompok pertama, peserta memiliki perannya masing – masing yaitu sebagai penggagas, membuat produk dan yang mempresentasikan hasil produknya.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	Kemampuan AK saat memberikan dukungan juga telah terlihat saat melakukan games di sesi ketiga. Mereka saling menyemangati anggota lain yang berada pada masing - masing kelompoknya untuk membuat sebuah produk yang ditugaskan oleh <i>Trainer</i> saat games berlangsung.

---

**SUBJEK 3 SI**

---

<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	SI dapat mengerti dan mengikuti arahan dari trainer secara keseluruhan. SI menyimak kegiatan pelatihan dengan baik. SI mampu mentaati peraturan yang disepakasi saat pelatihan berlangsung
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	SI menempati tempat duduk paling ujung saat pelatihan berlangsung sehingga SI tidak berkomunikasi kepada keseluruhan melainkan pada rekan di sebelahnya. Namun, saat kegiatan berkelompok, SI sudah dapat saling berkomunikasi dengan anggota yang lain.
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	SI bukanlah termasuk peserta yang aktif dalam hal mengungkapkan pendapat. Peserta lebih lebih fokus mencatat materi yang dijelaskan oleh trainer dan baru mengungkapkan pendapatnya saat di tunjuk oleh trainer. Saat ditunjuk SI mampu menyatakan pendapat atau pandangannya terhadap sesuatu. Dapat dikatakan inisiatif untuk berpendapat masih kurang.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	SI telah mampu menyatakan kritiknya terhadap pendapat orang lain dan menerima kritikan dari orang lain saat diskusi berlangsung. Namun, beberapa kali SI masih terlihat gugup saat mengungkapkan kritiknya
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	Kemampuan SI dalam membagi peran antar kelompok terlihat saat melakukan <i>games</i> asertif di sesi ketiga. SI adalah anggota pada kelompok kedua. SI mampu membantu dan saling bekerjasama. SI juga berperan dalam memberikan gagasan terkait produk yang akan dibuat.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	SI dapat memberikan semangat kepada anggota pada saat <i>games asertif</i> berlangsung

---



<b>SUBJEK 4 NR</b>	
<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	NR dapat mengerti dan mengikuti arahan dari trainer secara keseluruhan.
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	NR cenderung melakukan komunikasi ketika orang lain mengajakya berbicara. Namun saat berada dalam kelompok NR mampu menjalankan komunikasi keda anggota yang lain
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	NR aktif dalam menyatakan pendapatnya saat pelatihan. Ia juga sering mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Namun sayangnya, keaktifan NR dalam menyatakan pendapatnya masih terlihat agresif. Ia beberapa kali mengajukan pertanyaan secara spontan tanpa mengacungkan tangannya terlebih dahulu.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	NR telah mampu menyatakan kritiknya terhadap pendapat orang lain dan menerima kritikan dari orang lain saat diskusi berlangsung. NR sangat bersemangat saat diskusi berlangsung.
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	NR telah saling membantu dan bekerjasama saat kegiatan berkelompok berlangsung.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	Saat pelatihan berlangsung, NR tidak terlihat memberikan motivasi atau semangat kepada anggota yang lain.

<b>SUBJEK 5 FA</b>	
<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	FA dapat mengikuti arahan dari trainer secara keseluruhan. FA dapat memperhatikan, mengikuti pelatihan ini dengan baik
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	FA termasuk peserta yang pasif dalam menjalin komunikasi kepada peserta lain. Hal ini mungkin dikarenakan FA adalah peserta laki – laki sehingga cenderung canggung untuk melakukan komunikasi dengan peserta lain yang mayoritas adalah perempuan. FA cenderung berkomunikasi jika orang lain yang memulai pembicaraan terlebih dahulu
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	Meskipun FA adalah peserta yang pasif, namun ia memiliki kemauan yang tinggi untuk belajar. Ia pada awalnya gugup dan sedikit mengungkapkan apa yang ia rasakan. Ia cenderung menyatakannya ketika ditunjuk oleh trainer. Namun, setelah sesi kedua, FA mulai lebih berani untuk berpendapat, inisiatif nya untuk bertanya juga muncul beberapa kali
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	FA mampu menyatakan kritik dengan alasan yang logis dan mampu mengaitkannya dengan materi yang telah dijekaskan sebelumnya.
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	FA adalah peserta yang memiliki kemampuan untuk mengarahkan anggota lain ketika berada dalam kelompok kecil pada saat games berlangsung. Ia telah menyatakan gagasannya untuk menentukan produk yang akan dibuat. FA juga mampu mengarahkan yang lain untuk menjelaskan cara dan bentuk produk yang dibuat pada sesi 3. FA juga terlihat membantu dan saling bekerjasama pada kelompoknya
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	Saat pelatihan berlangsung, perilaku memberi motivasi belum terlihat pada FA

<b>SUBJEK 6 AR</b>	
<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	AR adalah peserta yang mampu mengikuti arahan dari fasilitator.
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	AR adalah peserta yang terlambat saat mengikuti pelatihan. Sehingga sebelum pelatihan berlangsung ia tidak dapat berkenalan dengan anggota yang lain dan berbincang – bincang sebelumnya. Hal ini membuat AR terlihat canggung dengan peserta yang lain. Namun, AR telah mampu menjalin komunikasi dengan peserta yang lain seiring berjalannya pelatihan
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	Meskipun pada awalnya AR canggung dengan peserta yang lain, lama – kelamaan AR aktif dalam menyampaikan pendapatnya. Namun, pendapat yang dinyatakan AR terkadang dinyatakan secara terbelit – belit dan kadang dari topik pembicaraan.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	AR mampu menyatakan kritiknya dan menerima kritikan dari orang lain meskipun beberapa kali, pendapat yang disampaikan oleh AR dinyatakan secara agresif
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	Kemampuan AR dalam membagi peran antar kelompok masih belum terlihat saat melakukan <i>games</i> asertif di sesi ketiga. AR cenderung mengikuti gagasan yang diajukan anggota lain. Namun, ia telah mampu membantu anggota lain dan saling bekerjasama dalam <i>games</i> yang diberikan.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	Saat pelatihan berlangsung, perilaku memberi motivasi belum terlihat pada AR

<b>SUBJEK 7 EN</b>	
<b>Aspek yang diamati</b>	<b>Deskripsi Hasil Observasi</b>
Kepatuhan peserta dalam mengikuti arahan <i>Trainer</i>	EN adalah peserta yang mampu mengikuti arahan dari fasilitator. EN memiliki antusias yang tinggi dalam mengikuti pelatihan ini
Komunikasi antar sesama peserta pelatihan	EN adalah peserta yang juga terlambat saat mengikuti pelatihan. Sehingga sebelum pelatihan berlangsung ia tidak dapat berkenalan dengan anggota yang lain dan berbincang – bincang sebelumnya. Namun, EN telah mampu menjalin komunikasi dengan peserta yang lain seiring berjalannya pelatihan
Kemampuan peserta dalam menyatakan pendapat dalam forum diskusi	EN adalah peserta yang aktif dalam mengikuti pelatihan. EN sering menyatakan pendapatnya, dan aktif mengajukan pertanyaan.
Kemampuan peserta dalam menyatakan dan menerima kritik terhadap orang lain	EN mampu menyatakan kritiknya dan menerima kritikan dari orang lain meskipun beberapa kali, pendapat yang disampaikan oleh EN dinyatakan secara agresif
Kemampuan peserta dalam membagi peran antar kelompok	Kemampuan EN dalam membagi peran antar kelompok masih telah terlihat saat melakukan <i>games</i> asertif di sesi ketiga. EN cenderung mengajukan gagasannya dan mampu membantu anggota lain dan saling bekerjasama dalam <i>games</i> yang diberikan.
Peserta saling mendukung atau memotivasi anggota lain yang berada dalam satu kelompok	Saat pelatihan berlangsung, EN juga telah memberikan kepada anggota yang lain.

**LAMPIRAN 8.**  
**MODUL PELATIHAN**



## **MODUL**

**PELATIHAN ASERTIF "SPEAK YOUR MIND"**  
**UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN SOSIAL**  
**PADA MAHASISWA**



Disusun Oleh :  
Leny Indriani - 201410230311139

Dosen Pembimbing :  
Hudaniah, M.Si. Psi.  
Ari Firmanto, S.Psi, M.Si

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**2018**

## Kata Pengantar

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan modul rancangan pelatihan Asertif "*Speak Your Mind*" sebagai Intervensi untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Malang. Penyusunan rancangan ini bertujuan untuk memudahkan penulis selama proses pelaksanaan pelatihan, terhadap mahasiswa yang akan mengikuti kegiatan ini.

Selanjutnya, penulis sampaikan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah terlibat dalam penyusunan modul pelatihan ini. Terutama terhadap dosen pembimbing yaitu Ibu Hudaniah, M.Si. Psi selaku dosen pembimbing pertama dan juga kepada Bapak Ari Firmanto S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan penjelasan dan ilmu bermanfaat mengenai teori-teori terkait khususnya mengenai teori dan rancangan intervensi yang akan digunakan.

Penulis berharap semoga modul ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Penulis menyadari bahwa modul ini masih belum bisa dikatakan sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna memperbaiki rancangan maupun intervensi selanjutnya.

Malang, 30 Januari 2018

Penulis

## Pendahuluan

Sebagai mahasiswa perantauan yang sedang menempuh pendidikan, maka mahasiswa akan menemukan hal – hal baru yang ditemukan disekitarnya. Seperti misalnya mahasiswa akan menemukan interaksi dengan kelompok sebaya dari beragam etnik. Begitu pula dengan lingkungan masyarakat yang ditempati oleh mahasiswa perantauan, mahasiswa akan tinggal dengan peraturan – peraturan yang mungkin berbeda dengan daerah asal mahasiswa sebelumnya. Iklim, suasana lingkungan hingga makanan dan bahasa yang berbeda serta masih banyak lagi hal baru yang mungkin akan ditemui oleh mahasiswa perantauan yang belum pernah memiliki pengalaman merantau sebelumnya. Maka dari itu diperlukan kemampuan penyesuaian diri agar mahasiswa dapat beradaptasi terhadap hal – hal baru yang ditemui. Terutama pada mahasiswa yang merantau dan belum pernah mendapatkan pengalaman dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi sebelumnya. Pada masa transisi sebagai mahasiswa, seseorang secara tidak langsung melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal baru yang dihadapi. Termasuk penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya atau yang dapat disebut dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial merupakan keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya (Hurlock, dalam Maslihah, 2011).

Penyesuaian sosial pada mahasiswa dapat ditingkatkan dengan memberikan keterampilan – keterampilan khusus yang berkaitan dengan keterampilan sosial. Perilaku asertif merupakan salah satu keterampilan sosial yang bisa diberikan kepada mahasiswa. Menurut Davis (dalam Mardani, 2013), perilaku asertif adalah perilaku yang mengarah langsung kepada tujuan, jujur, terbuka, penuh percaya diri, dan teguh pendiriannya. Sikap dan perilaku asertif bagi mahasiswa sangatlah penting karena sikap dan perilaku asertif akan memudahkan mahasiswa tersebut bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif. Kedua, dengan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang maka para mahasiswa dapat menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya. Ketiga, dengan memiliki sikap asertif, maka para mahasiswa dapat dengan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya secara lebih efektif. Terakhir, melalui perilaku asertif akan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya, memperluas wawasannya tentang lingkungan, dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya (memiliki rasa keingintahuan yang tinggi). Oleh karena itu, peneliti dalam hal ini mencoba untuk mengasah perilaku asertif mahasiswa melalui pelatihan asertif

“*Speak Your Mind*” sehingga mahasiswa dapat memiliki penyesuaian sosial yang baik dan terhindar dari dampak – dampak buruk seperti stress, penurunan prestasi akademik, *culture shock* dll. yang mungkin akan terjadi ketika mahasiswa memiliki penyesuaian sosial yang rendah.

Pelatihan yang akan diberikan kepada mahasiswa disusun dalam bentuk modul ini sehingga diharapkan dapat memperjelas dan mempermudah *Trainer* maupun pihak yang terlibat dalam melaksanakan penanganan terhadap subjek intervensi. Modul ini juga mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya gerak indera, kepada subjek, *Trainer* maupun pihak-pihak yang terlibat didalamnya. Pada modul ini berisi rancangan intervensi hingga penjabaran setiap kegiatan yang akan diberikan kepada mahasiswa. Pelaksanaan intervensi ini akan dilakukan melalui pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”. Melalui pelatihan ini kegiatan akan dibagi menjadi tiga sesi. Sesi pertama yaitu mengenal mengenal konsep asertif, sesi kedua *Speak Your Mind*, sesi ketiga yaitu menjalin hubungan baik dengan orang lain. Pada awalnya pelatihan ini diawali dengan pembukaan yaitu, mengucapkan salam, perkenalan oleh *Trainer*, perkenalan antar peserta dan terakhir melakukan kontrak belajar dengan menandatangani lembar *informed consent*. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan memulai sesi pertama yaitu mengenal konsep asertif. Pada sesi **pertama** ini, *Trainer* menggunakan metode *lecturing* atau ceramah untuk menjelaskan mengenai dinamika dunia perkuliahan yang dialami oleh mahasiswa rantau, dilanjutkan dengan penjelasan materi mengenai perilaku asertif. Selama kegiatan sesi pertama ini berlangsung, *Trainer* melakukan ceramah dengan melibatkan peserta untuk aktif dalam berpendapat maupun bertanya. Akhir dari sesi ini akan ditutup dengan menayangkan video komunikasi asertif kepada peserta. Selanjutnya, pada sesi **kedua** peserta akan melakukan bermain peran (*roleplay*) terkait komunikasi asertif dengan menggunakan teknik – teknik tertentu. Melalui sesi ini peserta akan mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan komunikasi asertif sehingga peserta mampu untuk membela diri sendiri atau mempertahankan diri dalam peran yang dimainkannya. Sesi terakhir yaitu sesi **ketiga** merupakan sesi dimana peserta akan melakukan diskusi kelompok dan juga studi kasus. Akhir dari kegiatan pelatihan ini akan ditutup dengan memberikan *feedback* dan kesimpulan, menanyakan kesan dan pesan mengikuti pelatihan serta mengucapkan terimakasih.



### **Tujuan Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”**

Tujuan dari pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” yang tertera pada modul ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan dan pemahaman subjek mengenai perilaku asertif untuk diterapkan diberbagai situasi
2. Subjek mampu membela diri sendiri (mengatakan tidak, menanggapi kritik atau hinaan) pada situasi tertentu
3. Subjek mampu menyampaikan dan menghargai pendapat atau gagasan orang lain
4. Subjek mampu meningkatkan kesetaraan hubungan dengan menjalin kerjasama dengan orang lain

### **Sasaran Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”**

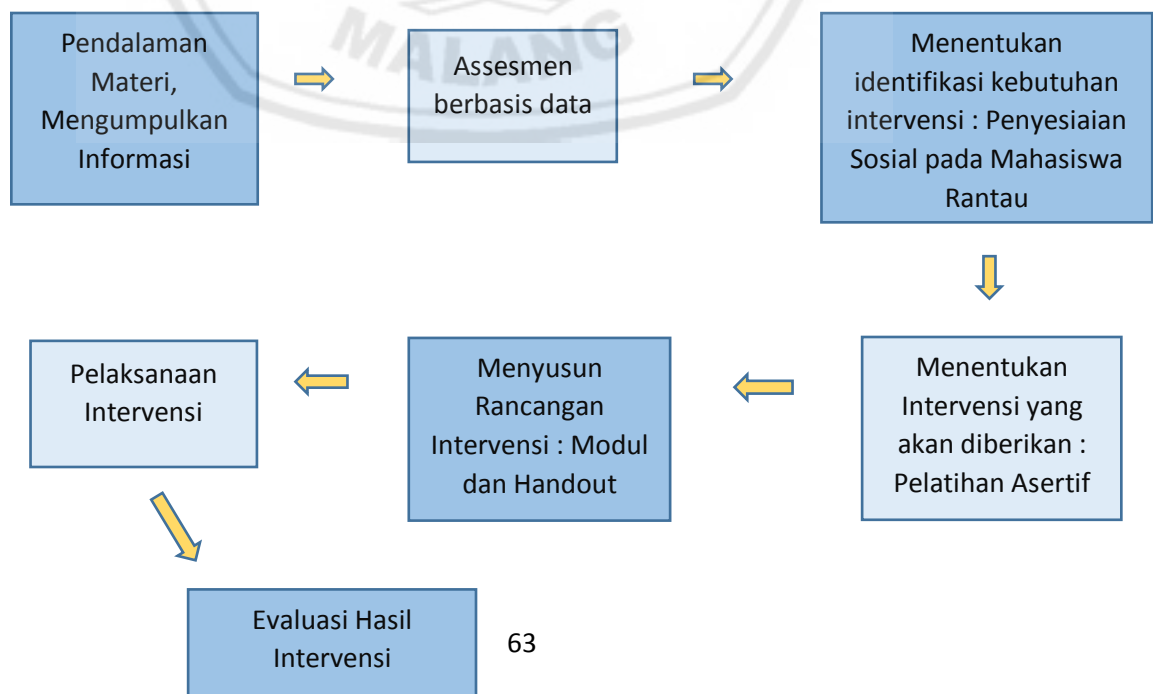
Sasaran intervensi pada modul ini adalah mahasiswa rantau (bukan berasal dari Malang) angkatan 2017 di Universitas Muhammadiyah Malang.



## Alur Pelaksanaan Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”

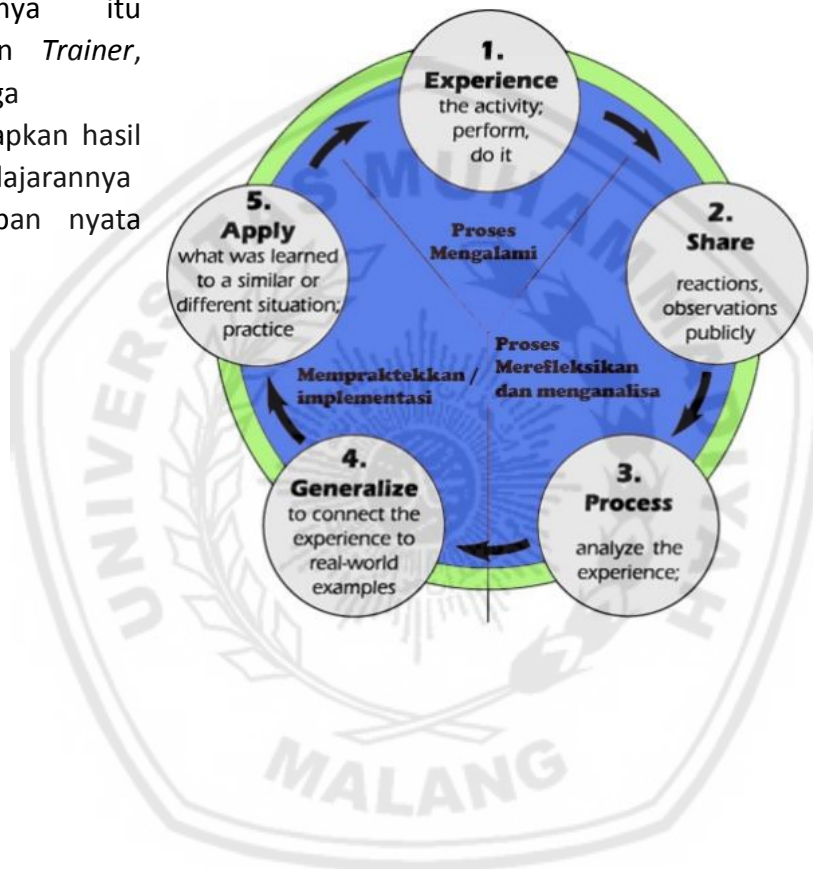
Sebelum merancang dan melakukan intervensi, peneliti melakukan persiapan yang dimulai dengan pendalaman materi dan pengumpulan informasi terlebih dahulu. Peneliti mengumpulkan fomonema yang ada dan juga penelitian – penelitian sebelumnya terkait penyesuaian pada mahasiswa rantau. Selanjutnya dari data yang telah terkumpul tersebut, peneliti melakukan assesmen berbasis data. Hasil assesmen menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memerlukan penyesuaian – penyesuaian dalam memasuki dunia perkuliahan agar dapat beradaptasi dan melangsungkan kehidupannya di tanah perantauan. Salah satu penyesuaian yang dibutuhkan adalah penyesuaian sosial, maka dari itu peneliti mengidentifikasi penyesuaian sosial sebagai salah satu kebutuhan intervensi yang dibutuhkan oleh mahasiswa.

Peneliti kemudian menentukan intervensi yang akan diberikan untuk meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa yaitu melalui pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”. Melalui penelitian ini mahasiswa akan diberikan dengan beberapa kegiatan yang diawali oleh pembukaan, penyampaian materi terkait konsep asertif, tayangan video komunikasi asertif, *roleplay*, studi kasus dan diskusi, games dan terakhir *feedback* dan *closing*. Setelah intervensi ini diberikan maka keberhasilan ini akan dievaluasi melalui hasil *pretest* yang telah diberikan sebelum kegiatan intervensi dan juga *posttest* yang di berikan setelah intervensi. Untuk lebih jelasnya, berikut dibawah ini merupakan bagan alur kegiatan intervensi yang akan diberikan.



## Metodologi Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”

Modul pelatihan asertif “*Speak Your Mind*” ini dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip *experiential learning* atau pembelajaran berbasis pengalaman yang menuntut taraf keterlibatan pribadi yang tinggi dari pihak pembelajar (Bishop dalam Nabila dkk., 2012). Pembelajarlah (peserta) yang harus aktif melakukan atau mengalami aktivitas tertentu, mengolah, memaknai, dan menafsirkan pengalaman belajarnya itu dengan bantuan *Trainer*, sehingga menerapkan hasil pembelajarannya dalam kehidupan nyata sehari-hari.



## Alat dan Bahan

Untuk menunjang keberhasilan pelatihan yang akan dilakukan maka dibutuhkan beberapa alat dan bahan yaitu diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Ruangan Kelas	5. Audio dand Sound	9. Materi dan ppt
2. Media Lingkaran Aksi	6. Kamera	10. Inform Consent
3. Kartu Aksi	7. Alat Tulis	11. Barang bekas daur ulang

## Desian Ruang Pelatihan

Hal yang tidak kalah penting yang perlu dipersiapkan dengan baik adalah menyangkut tata letak dan ruang pelatihan. Berikut merupakan beberapa hal yang dapat diperhatikan dalam menata ruang belajar, yaitu:

1. Satu ruang belajar dapat menampung peserta antara 10-15 peserta dan leluasa untuk bergerak dan belajar dengan nyaman, pastikan bahwa ruangan masih luas untuk penempatan peralatan dan kemungkinan adanya kerja kelompok dalam ruangan
2. Gunakan penataan kursi tanpa meja model *U-shape* atau bentuk tapal kuda atau *letter U*, dengan model seperti ini pandangan antara peserta yang satu dengan lainnya serta antara *Trainer* dan peserta menjadi sama dan tidak terhalang; tanpa meja dimaksudkan untuk memudahkan pergerakan bila peserta diminta untuk membentuk kelompok kerja dan kegiatan lainnya
3. Di dalam ruangan tersedia penerangan (listrik) yang cukup, tidak ada tiang penyangga yang bisa mengganggu pemandangan ke sentral ruangan, tidak bergema, tidak silau oleh sinar matahari atau ruangan dapat diatur pencahayaannya (gelap terang) terutama untuk penayangan film, video dan LCD.
4. Ruangan yang digunakan untuk pelatihan tidak mendapat gangguan suara dari ruangan di sekitarnya.

### Tahap Pelaksanaan Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”

Tahap - tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*” lebih jelasnya dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

Sesi	Kegiatan atau Topik	Metode	Waktu
<b>Pembukaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuka kegiatan</li> <li>- Perkenalan “Siapa Dia?”</li> <li>- Kontrak belajar selama pelatihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi</li> <li>- Icebreaking</li> </ul>	15 menit
<b>SESI I Menenal Konsep Asertif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyambut dunia perkuliahan</li> <li>- Konsep asertif pada mahasiswa</li> <li>- Mengapa individu tidak berperilaku asertif</li> <li>- Faktor – Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif</li> <li>- Tanyangan video komunikasi asertif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lecture/</i>ceramah</li> <li>- Diskusi</li> <li>-</li> </ul>	40 menit
<b>SESI II “<i>Speak Your Mind</i>”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta pelatihan membawakkan aktivitas peran mengenai komunikasi asertif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Roleplay/</i>bermain peran</li> </ul>	40 menit
<b>SESI III Menjalin Hubungan Baik dengan Orang Lain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta memecahkan topik permasalahan melalui studi kasus I</li> <li>- Peserta mengikuti kegiatan games asertif</li> <li>- Peserta memecahkan topik permasalahan melalui studi kasus I</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Studi kasus</li> <li>- Games Asertif</li> </ul>	60 menit

<b>Feedback dan Closing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan kesimpulan dari seluruh kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>- Menanyakan kesan dan pesan peserta mengikuti pelatihan</li> <li>- Mengucapkan terimakasih dan salam penutup</li> </ul>	- Presentasi	10 Menit
-----------------------------	---	--------------	----------

### Penjabaran Kegiatan Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”

#### **Opening/ Pembukaan**

<b>Tujuan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenalkan dan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai tujuan kegiatan pelatihan.</li> <li>- Peserta dapat mengenali peserta lain, <i>Trainer</i>, co <i>Trainer</i></li> <li>- Peserta dapat memahami dan menaati peraturan yang disepakati dalam kontrak belajar</li> <li>- Menciptakan suasana yang akrab, hangat, dan nyaman.</li> </ul>
<b>Metode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi</li> <li>- Icebreaking</li> </ul>
<b>Teori</b>	Dalam sebuah pelatihan, mengawali pelatihan merupakan hal yang penting karena kepercayaan peserta kepada tim <i>Trainer</i> , narasumber dan materi pelatihan perlu dibangun dengan sengaja.
<b>Waktu</b>	15 menit
<b>Peralatan yang Dibutuhkan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LCD</li> <li>- Proyektor</li> <li>- Laptop</li> <li>- Lembar <i>Informed Consent</i></li> </ul>
<b>Prosedur Kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Trainer</i> membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, diikuti dengan pengenalan oleh co <i>Trainer</i>, mengucapkan terimakasih atas kesediaan dan kehadiran peserta yang mengikuti pelatihan.</li> <li>Ice Breaking Pengenalan “Namaku Adalah” <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trainer</i> menjelaskan tujuan dari sesi ini, yaitu dalam rangka saling berkenalan dan berinteraksi satu sama lain sesama peserta.</li> <li>- Selanjutnya peserta diminta untuk membuat formasi lingkaran.</li> <li>- Tiap peserta kemudian diminta memperkenalkan diri dengan</li> </ul> </li> </ol>

	<p>menambahkan hal unik di belakang namanya. Hal unik ini akan melekat dalam atribut nama peserta agar dapat mudah diingat oleh peserta yang lain. Atribut tersebut bisa berupa hobi, sifat, dan lain sebagainya. Dengan catatan; hal unik tersebut hanya terdiri dari satu kata dan huruf depannya sama sesuai dengan huruf depan nama peserta yang bersangkutan. Misalnya, PAIJO PECEL, maknanya adalah Paijo yang suka makan nasi pecel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap peserta kemudian diminta untuk memperkenalkan dirinya masing - masing</li> </ul> <p>c. Melakukan kontrak belajar atau kesepakatan dengan peserta intervensi dengan mengisi <i>informed consent</i></p>
--	--

### SESI I Mengenal Konsep Asertif

<b>Tujuan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah pengetahuan peserta mengenai perilaku asertif</li> <li>- Meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dan perilaku asertif</li> <li>- Peserta dapat melihat jujur mengenai dirinya untuk mengakui daerah asertif, pasif atau agresif.</li> </ul>
<b>Metode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Lecture</i>/ ceramah</li> <li>- Diskusi</li> <li>- Modeling melalui tayangan video</li> </ul>
<b>Teori</b>	Menurut Notoatmodjo (2007) Kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek intelektual atau secara logis yang bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.
<b>Waktu</b>	40 menit
<b>Peralatan yang Dibutuhkan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LCD</li> <li>- Proyektor</li> <li>- Laptop</li> </ul>
<b>Prosedur Kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Trainer</i> menjelaskan konsep asertif kepada peserta <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trainer</i> menjelaskan kesalahpahaman perilaku asertif</li> <li>- Mengapa individu tidak berperilaku asertif</li> <li>- Faktor – Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif</li> </ul> </li> <li>b. Menayangkan video komunikasi asertif</li> <li>c. <i>Trainer</i> menanyakan pemahaman peserta mengenai video yang di tayangkan</li> </ol>



	<p>d. <i>Trainer</i> menanyakan kepada peserta daerah mana komunikasi yang biasanya diterapkan dalam berkomunikasi</p> <p>e. <i>Trainer</i> memberikan <i>feedback</i> tentang isi video yang telah ditayangkan</p>
--	---

## SESI II

### *Speak Your Mind*

<b>Tujuan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta mendapatkan kesempatan untuk mempraktekkan keterampilan komunikasi asertif</li> <li>- Peserta mampu membela diri sendiri atau mempertahankan diri dalam peran yang dimainkannya</li> <li>- Peserta mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman</li> </ul>
<b>Metode</b>	- <i>Roleplay</i> / bermain peran
<b>Teori</b>	Menurut Shepherd (2010), melalui <i>roleplay</i> memungkinkan individu untuk berlatih atau praktek kemampuan sosial dalam suatu lingkungan yang aman, dalam kelas dimana kemampuan tersebut diajarkan.
<b>Waktu</b>	60 menit
<b>Peralatan yang Dibutuhkan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LCD</li> <li>- Proyektor</li> <li>- Laptop</li> <li>- Alat tulis dan kertas</li> <li>- Media lingkaran aksi</li> <li>- Kartu aksi</li> </ul>
<b>Prosedur Kegiatan</b>	<p>a. Seluruh peserta diminta untuk membentuk lingkaran dan <i>Trainer</i> menjelaskan kepada peserta bahwa selanjutnya akan melakukan aktivitas “<b>Lingkaran Aksi</b>”</p> <p>b. <i>Trainer</i> menjelaskan peraturan dari aktivitas lingkaran aksi tersebut.</p> <p>c. <i>Trainer</i> kemudian mengawali aktivitas lingkaran aksi dengan memutar lingkaran aksi yang telah disediakan</p> <p>d. Peserta yang ditunjuk oleh lingkaran aksi adalah peserta pertama yang akan mengawali aktivitas ini</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>e. Peserta kemudian memilih satu kartu aksi yang disediakan oleh <i>Trainer</i> kemudian peserta diminta untuk mempraktekkan isi yang tertesa dalam kartu tersebut</li> <li>f. Jika peserta pertama telah selesai, maka <i>Trainer</i> akan memutar lingkaran aksi dan dilanjutkan cara yang sama kepada peserta yang lain.</li> <li>g. <i>Trainer</i> meminta peserta untuk memberikan perasaan dan kesan mengikuti aktivitas lingkaran aksi</li> <li>h. <i>Trainer</i> menjelaskan teknik – teknik dan tips dalam melakukan komunikasi asertif</li> <li>i. <i>Trainer</i> memberikan feedback kepada seluruh peserta</li> </ul>
--	--

### SESI III

#### Menjalin Hubungan Baik dengan Orang Lain

<b>Tujuan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta dapat menganalisis situasi dan menemukan solusi dengan menyampaikan pendapat atau gagasan dalam diskusi</li> <li>- Peserta tidak menyangkal hak – hak orang lain untuk berpendapat</li> <li>- Peserta mampu mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia dengan menjalin kerjasama dengan orang lain</li> </ul>
<b>Metode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Studi kasus</li> <li>- Diskusi</li> <li>- Games</li> </ul>
<b>Teori</b>	Melalui studi kasus individu akan belajar penyelesaian masalah. Hal ini dianggap penting karena dengan ketrampilan ini dapat membantu individu membuat keputusan yang tepat, cermat, sistematis, logis dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang. (Takwim, 2006).
<b>Waktu</b>	60 menit
<b>Peralatan yang Dibutuhkan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LCD</li> <li>- Proyektor</li> <li>- Laptop</li> <li>- Barang Bekas Daur Ulang</li> </ul>
<b>Prosedur Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Trainer</i> membagi peserta menjadi tiga kelompok</li> <li>b. <i>Trainer</i> memberikan pengantar yaitu menayangkan kasus 1 yang akan di bahas</li> <li>c. <i>Trainer</i> menjelaskan peraturan mengenai diskusi yang akan dikerjakan</li> <li>d. <i>Trainer</i> meminta setiap kelompok untuk mulai diskusi dan saling menyatakan pendapatnya</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>e. <i>Trainer</i> memberikan feedback dari hasil diskusi yang telah dilakukan</li> <li>f. Selajutnya melakukan games asertif, trainer menjelaskan peraturan permainan</li> <li>g. Peserta diberikan alat dan bahan permainan yang telah disediakan</li> <li>h. Peserta melakukan diskusi terlebih dahulu selama 10 menit untuk membahas benda apa yang akan dibuat dari alat dan bahan yang telah disediakan</li> <li>i. Setelah diskusi peserta mulai membuat produk yang telah didiskusikan selama 15 menit</li> <li>j. Saat waktu telah habis, salah satu peserta dalam kelompok mempresentasikan hasil produknya, menyebutkan nama produk, fungsi serta keunggulan dari produk tersebut.</li> <li>k. Setelah masing – masing kelompok mempresentasikan hasil produk yang dibuat, trainer memberikan feedback kepada peserta</li> <li>l. Peserta kemudian mengikuti diskusi : <b>The Last Generation</b></li> <li>m. Peserta yang telah dibagi menjadi kelompok – kelompok kecil saling berkumpul bersama</li> <li>n. Kemudian <i>Trainer</i> menerangkan kasus yang disiapkan</li> <li>o. Peserta diminta untuk berdiskusi sesuai pertanyaan yang telah diajukan</li> <li>p. <i>Trainer</i> memberikan feedback dari aktivitas yang telah dilakukan</li> </ul>
--	---

#### ***Feedback dan Closing***

<b>Tujuan Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan</li> <li>- Untuk menutup kegiatan pelatihan</li> </ul>
<b>Metode</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentasi</li> </ul>
<b>Teori</b>	Menurut Noer (2009), bagian penutup adalah bagian di mana audiens akan menyegel kesan mereka terhadap pelatihan, dan pesan dari <i>Trainer</i> yang akan mereka ingat.
<b>Waktu</b>	10 menit
<b>Peralatan yang Dibutuhkan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LCD</li> <li>- Proyektor</li> <li>- Laptop</li> </ul>
<b>Prosedur Kegiatan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. <i>Trainer</i> memberikan <i>feedback</i> dan kesimpulan dari keseluruhan kegiatan</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>b. <i>Trainer</i> mengucapkan terimakasih</li><li>c. Menutup kegiatan dengan salam</li></ul> |
|--|--|

## Daftar Pustaka

- Mardani, Irzia dkk., (2013). Hubungan antara Perilaku Asertif dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas X Asrama SMA MTA Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2, (3), 13-21.
- Maslihah, Sri. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10, (2). 103-115.
- Nabila, Anisa, dkk., (2012). Pengaruh Pemberian Pelatihan Asertivitas Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bhinneka Karya Surakarta. *Jurnal Wacana Psikologi*, 4, (8).
- A. Supratiknya. 2011. Merancang Program dan Modul Psikoedukasi edisi revisi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Tavakoli, dkk., (2009). *Effects of Assertiveness Training and Expressive Writing on Acculturative Stress in International Students: A Randomized Trial*. *J Couns Psycholgy*, 56, (4), 590-596.

## LAMPIRAN 9.

### HANDOUT MODUL

#### Handout Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”

##### Materi I : Dinamika dunia perguruan tinggi

Ada satu hal yang unik di setiap kampus, dimanapun itu, di angkatan berapapun, yakni adanya mahasiswa rantau. Menjadi mahasiswa rantau adalah suatu tantangan besar bagi seseorang. Diterima kuliah di suatu universitas di luar kota jauh dari rumah membuat seseorang mau tak mau harus menerima status barunya sebagai mahasiswa rantau.

Apa saja hal - hal yang unik dari mahasiswa rantau? Tentu saja menjadi mahasiswa rantau bukanlah hal biasa yang mudah untuk dijalani. Bayangkan saja apabila harus beradaptasi mulai dari nol untuk bisa bertahan hidup di lingkungan baru dan lingkungan perantauan. Semua harus dimulai dari awal, untuk belajar kebudayaan baru, kebiasaan baru, teman-teman baru, dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Itulah yang membuat mahasiswa rantau unik, karena mereka memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan perantau. Suasana kampus dan sistem belajar yang sangat berbeda dari era SMA adalah alasan lain mengapa seorang mahasiswa begitu antusias menikmati perjuangannya. Namun bagi mahasiswa yang memilih kuliah di luar kota atau bahkan luar negeri, ada beberapa hal yang membuat masa kuliah jauh lebih berwarna. Kadang bahagia, dan di lain waktu benar-benar sengsara. Seorang mahasiswa berpredikat ‘anak rantau’ pasti pernah merasakan hal – hal dibawah ini.

1. Jauh dari Orangtua

Apa yang anda pikirkan dari kalimat ini? Senang, atau malah sedih karena jauh dari orang tua? Jika anda adalah tipe orang yang suka dengan kebebasan, jauh dari orang tua merupakan jalan terbaik untuk merasakan bebas yang sebenarnya. Namun bagi orang - orang yang terbiasa menghabiskan waktu bersama keluarga, jauh dari orang tua merupakan malapetaka. Anda pasti rindu dengan obrolan ringan bersama orang tua. Apapun yang anda rasakan, selalu ingatlah bahwa orang tua pasti mengharapakan hal yang terbaik dan mempercayai anda tidak akan melakukan apapun yang tidak diinginkan oleh mereka.

2. Problematika Keuangan

Labilnya keuangan adalah masalah kronis yang selalu menjangkiti mahasiswa rantau. Agar tidak semakin sengsara, uang kiriman orang tua harus bisa diatur sebaik mungkin.

3. Selalu Mandiri, Apa – Apa Sendiri?

Jika kalian termasuk dari salah satu anak manja yang dekat dengan orangtua, maka kamu harus terbiasa dengan kerasnya hidup merantau. Hal utama yang

harus anda lakukan adalah mandiri. Memasak, bersih-bersih kamar, mencuci baju, dan banyak hal lainnya wajib dilakukan sendiri.

4. Suasana Baru yang Memanjakan Mata

Di sisi lain, terkadang anda akan merasakan kebahagiaan tersendiri ketika tinggal di kota orang. Kita bisa menikmati suasana baru, orang-orang baru, pemandangan baru, dan banyak hal yang tidak ada di tempat tinggal sebelumnya.

5. Merasa Terasing karena Belum Paham Bahasa Daerah Setempat

Setiap daerah pasti mempunyai bahasa lokalnya masing-masing. Hal ini tentu saja menjadi masalah lain ketika anda harus berinteraksi dengan teman atau penduduk setempat. Mungkin kita merasa seperti makhluk asing yang terasing di tempat yang benar-benar asing. Jadi selain tugas kuliah yang menumpuk, kita harus berupaya untuk mempelajari bahasa – bahasa baru yang harus kita kuasai dengan waktu sesingkat – singkatnya.

Sumber Referensi

1. <https://www.inovasee.com/5-hal-yang-dirasakan-mahasiswa-rantau-16774/>
2. <http://www.berkuliah.com/2014/11/suka-dan-duka-mahasiswa-rantau.html>

**MATERI II : Konsep Asertif**

Perhatikanlan contoh kalimat dibawah ini:

1. Seseorang menyerobot antrean di depan Anda. Anda kesal tapi tak bilang apa-apa.
2. Anda tak setuju dengan rencana dosen di kelas, tapi diam saja.

Apakah dua contoh di atas terdengar familier?

Jika ya, maka kemungkinan besar Anda adalah apa yang disebut Dr. Robert Glover sebagai penderita "Sindrom Nice Guy". Cenderung menghindari konflik dan ingin menyenangkan semua orang. Begitulah ciri orang yang punya pendekatan pasif terhadap hidup dan relasi. Kerap kali ditindas karena tak mampu membela diri. Bagi para pasif, konflik layaknya penyakit menular yang harus dihindari. Karenanya mereka lebih memilih diam atau menganggukkan kepala tanda setuju, meski hatinya tidak demikian. Mereka merasa selalu dimanfaatkan orang lain. Padahal, mereka sendiri yang membuat hal itu terjadi.

Sikap tersebut berlawanan dengan para agresif. Mereka cenderung ingin selalu pegang kendali atas orang lain, dan itu bukan hal baik. Biasanya mereka melakukan intimidasi untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Biasanya orang cenderung menghindari tipe orang agresif. Ada pula mereka yang masuk kategori pasif-agresif. Mereka ingin mengontrol orang lain tapi tak mau berterus terang. Mereka tak ingin dilihat sebagai sosok agresif dan berutang budi pada orang lain. Ketiga karakter

tersebut memiliki aspek negatif yang nyata. Bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Itu mengapa, seperti dibuktikan riset, sikap asertif lah yang paling tepat dalam berurusan dengan orang lain. Sikap ini membantu Anda mendapatkan apa yang Anda butuhkan, sekaligus memelihara hubungan untuk jangka panjang.

### **Apa sebenarnya yang dimaksud dengan asertif?**

KBBI mengartikannya dengan satu kata saja : tegas.

Menurut Randy J. Peterson : “**Sikap asertif** adalah bagaimana Anda mengontrol perilaku sendiri, bukan orang lain.”

Alberti dan Emmons (2001) : “**Asertivitas** adalah pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi serta kualitas hubungan dengan orang lain.”

### **Manfaat sikap asertif bagi mahasiswa?**

Sikap dan perilaku asertif bagi mahasiswa sangatlah penting karena beberapa alasan sebagai berikut: **pertama**, sikap dan perilaku asertif akan memudahkan remaja atau mahasiswa tersebut bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif. **Kedua**, dengan kemampuan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan diinginkannya secara langsung dan terus terang maka para mahasiswa dapat menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya. **Ketiga**, dengan memiliki sikap asertif, maka para mahasiswa dapat dengan mudah mencari solusi dan penyelesaian dari berbagai kesulitan atau permasalahan yang dihadapinya secara lebih efektif. **Keempat**, asertivitas akan membantu para mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya, memperluas wawasannya tentang lingkungan, dan tidak mudah berhenti pada sesuatu yang tidak diketahuinya (memiliki rasa keingintahuan yang tinggi).

### **Kesalahpahaman Perilaku Asertif**

Banyak orang sering salah berasumsi dan menyamakan perilaku asertif dengan perilaku agresif. Bahkan, ketika kita mencari gambar terkait asertif di internet, banyak gambar yang sebenarnya mencerminkan perilaku agresif, bukannya asertif. Kesalahan asumsi ini menyebabkan orang enggan menerapkan perilaku asertif dan enggan untuk mengeluarkan pendapat atau pemikiran pribadinya agar tidak dianggap lancang.

“Sebenarnya, mengemukakan pendapat dan pemikiran pribadi adalah hak semua orang. Namun, menjadi kewajiban kita untuk mengemukakannya secara pantas dan profesional.”

### **Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif**

#### **a. Lingkungan keluarga**

Sikap sikap orang tua dan lingkungan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi sikap asertif. Suasana lingkungan keluarga mempengaruhi munculnya sikap asertif karena orang tua yang memberikan kebebasan pada

anaknya untuk mengekspresikan dirinya serta tidak banyak menuntut akan membuat anak mampu menampilkan sikap asertif dalam menghadapi lingkungannya.

**b. Budaya**

Budaya mempunyai peran yang besar dalam mendidik sikap asertif. Biasanya ini berhubungan dengan norma-norma dan adat istiadat yang ada dalam suatu daerah. Perbedaan adat istiadat mampu mempengaruhi kepekaan mereka dalam menerapkan sikap asertif.

**c. Usia**

Usia merupakan salah satu faktor yang turut menentukan munculnya sikap asertif. Pada anak kecil sikap asertif belum terbentuk, pada masa remaja dan dewasa sikap asertif berkembang, sedangkan pada usia tua tidak begitu jelas perkembangannya atau penurunannya. Sehingga usia produktif dalam mengembangkan sikap asertif adalah ketika usia remaja

**d. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin pria dan wanita berpengaruh terhadap sikap asertif seseorang. Umumnya kaum pria cenderung lebih asertif daripada wanita karena tuntutan masyarakat.

**Komunikasi Asertif**

Dalam kehidupan sehari-hari, Anda akan banyak bertemu orang lain dan saling berhubungan atau saling melakukan Komunikasi. Dalam Komunikasi yang efektif selalu terkait dengan cara Anda menyikapi lawan bicara, apakah Anda akan berlaku Agresif, bertindak Asertif atau memilih sikap Pasif. Tindakan Anda untuk memilih Agresif, Pasif atau Asertif menjadi penentu hasil akhir sebuah Komunikasi. Anda tentu sangat yakin bahwa Komunikasi yang efektif merupakan pangkal keberhasilan dan sukses dalam bidang kehidupan pribadi atau professional, malah pelayanan.

Perilaku dalam Komunikasi dibagikan kepada 3, yaitu Agresif, Pasif dan Asertif. Anda dapat menjaga diri untuk selalu bersikap Asertif dan menghindari Perilaku Agresif ataupun Pasif. Untuk itu Anda dapat mempelajarinya dengan memahami beberapa perbedaan 3 perilaku dalam komunikasi tersebut.

**Pertama, Agresif**

Perilaku dimana Anda akan mempertahankan Sikap dan Pendapat, tanpa mempedulikan orang lain, dan menginginkan hasil akhirnya sebagai Pemenang dari Komunikasi yang terjadi. Sikap dan Perilaku Agresif dicirikan dengan :

1. Terlalu banyak membuat permintaan kepada orang lain
2. Terlalu dominan dalam menyuruh dan memerintah orang lain
3. Kontak Mata cenderung Tegas dan Membesarkan biji mata kepada orang yang bercakap
4. Bahasa Tubuh kaku dan menunjuk-nunjuk atau mengepalkan tangan

5. Postur Tubuh Tegang dan cenderung membusungkan dada
6. Ekspresi muka tampak memerah atau menahan emosi
7. Intonasi suara tinggi dan berbicara keras dengan berapi-api.

#### **Kedua, Pasif**

Perilaku atau Sikap Pasif ibarat Anda selalu menghindari Konflik atau Konfrontasi dengan lawan bicara, demi menjaga suasana damai dan tenang. Anda cenderung mengalah demi kelanggengan hubungan yang telah terjalin, dengan mengorbankan kepentingan pribadi yang mungkin saja lebih penting daripada hubungan komunikasi tersebut. Sikap Pasif dapat terlihat dari beberapa hal berikut:

1. Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain
2. Cenderung menyimpan keinginan dalam hati dan enggan untuk mengungkapkannya
3. Tidak mampu berkata “tidak” atau menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya tidak menginginkan melakukan permintaan tersebut
4. Menghindari kontak Mata lawan dan tidak mampu menatap mata orang yang bercakap dengannya
5. Bahasa tubuh gugup
6. Postur tubuh cenderung membongkok, lemah dan lemas
7. Muka kemerahan kerana menahan malu dan pucat
8. Bercakap dengan perlahan dan nyaris tidak kedengaran

#### **Ketiga, Asertif**

Perilaku atau sikap inilah yang merupakan salah satu tabiat atau perilaku manusia efektif. Anda tidak mengorbankan orang lain demi kepentingan pribadi dan sebaliknya tidak semena mena menahan diri dari intervensi (campurtangan) orang lain. Anda mengajak lawan bicara untuk menemukan kemengangan bersama. Menang-menang. Perilaku Asertif adalah contoh komunikasi Efektif yang berguna dalam pengembangan Diri dan karier anda. Berikut adalah sikap Komunikasi Asertif:

1. Mampu membuat permintaan kepada orang lain dengan cara wajar, tanpa menunjukkan sikap kuasa atau kata perintah.
2. Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri
3. Kontak mata terjadi secara wajar, dengan pandangan yang tenang.
4. Bahasa tubuh tenang dan wajar dengan aura keakraban
5. Muka penuh tenang dengan ekspresi wajar
6. Postur tubuh tenang
7. Bercakap dengan intonasi sederhana, volume suara cukup dan terasa lemah lembut



Sikap dan komunikasi yang anda pilih menjadi dasar keberhasilan dalam dalam perhubungan, kerjaya dan pelayanan. Komunikasi yang asertif adalah pilihan yang efektif dalam jangka pendek atau jangka panjang.

Sumber Referensi :

1. <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/pentingnya-bersikap-asertif>
2. <https://www.mditack.co.id/2017/01/30/perilaku-asertif-untuk-meningkatkan-kualitas-hubungan-antar-manusia/>
3. Hasanah, Nur, dkk., (2012). Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pelatihan Asertivitas. *Jurnal Interaktif*.

### **Materi SESI II pada Roleplay Komunikasi Asertif**

Ada beberapa teknik yang berkaitan dan berhubungan dalam perilaku positif asertif antara lain:

1. Menggunakan ekspresi yang nyaman untuk dipandang, selalu menjaga pandangan mata secara baik
2. Menjaga intonasi dalam memberikan ketegasan tapi dapat menyenangkan orang lain.
3. Mendengarkan secara baik lawan bicara yang sedang mengatakan sesuatu
4. Menanyakan pertanyaan apabila membutuhkan penjelasan
5. Selalu berpandangan untuk menemukan solusi yang terbaik dalam menyelesaikan suatu masalah.

Atau dapat juga melalui beberapa cara dibawah ini:

1. asertif penolakan yaitu ucapan untuk memperhalus, seperti misalnya : maaf!
2. asertif pujian yaitu mengekspresikan perasaan positif, seperti misalnya menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji dan bersyukur
3. asertif permintaan yaitu asertif yang terjadi kalau seseorang meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan seseorang tercapai tanpa tekanan atau paksaan.

### **Komunikasi Asertif yang Efektif**

Dalam teori komunikasi, telah dijelaskan mengenai bagaimana komunikasi yang efektif. Agar komunikasi asertif dapat berjalan dengan efektif perlu dilakukan beberapa hal, yaitu:

1. Menggunakan bahasa tubuh. Mengelola kontak mata, menjaga postur tubuh tetap terbuka dan santai. Yakin bahwa ekspresi wajah sejalan dengan pesan yang disampaikan.
2. Menggunakan pernyataan “aku” atau “saya” seperti “Saya ingin...” atau “Saya rasa ...”. Tetap fokus pada pokok permasalahan bukan fokus pada menyalahkan orang lain.
3. Menggunakan fakta-fakta, bukan penilaian saat berkomunikasi.
4. Mengekspresikan kepemilikan pemikiran, perasaan, dan pendapat.
5. Memberikan kejelasan permintaan secara langsung, jangan mengundang orang lain untuk berkata “tidak”.
6. Melakukan pengulangan mengenai apa yang menjadi maksud asertor, tujuannya adalah membawa orang lain kembali pada fokus dialog (broken record).
7. Menghindari memberikan respon defensif secara personal (fogging). Fogging merujuk pada kemampuan seorang asertif dalam menolak serangan yang dilakukan oleh orang lain.
8. Berhenti berbicara mengenai suatu masalah. Hal ini digunakan ketika seseorang tidak mendengarkan atau menggunakan distraksi untuk menghindari isu atau permasalahan yang sedang dibicarakan.
9. Membiarkan seseorang menenangkan diri sebelum mendiskusikan suatu isu atau permasalahan lebih lanjut.
10. Melakukan identifikasi mengenai suatu isu yang nyata ketika argumen yang diberikan secara aktual merupakan sesuatu yang lebih besar daripada topik yang dibicarakan.
11. Waktu yang tepat untuk permasalahan.
12. Untuk menghindari distraksi, sangatlah penting untuk menjelaskan tentang apa yang ingin dilakukan.

## **Materi SESI III**

### **STUDI KASUS : Kasus I, Free Sex, How to Deal?**

Perhatikan contoh kasus dibawah ini:

Perilaku free sex baik dengan pasangan tetap maupun dengan berganti pasangan, telah merebak dalam kehidupan kaum muda. Bisa disebut sebagai salah satu bukti yang mengindikasikan telah tersebarnya fenomena free sex hingga ke lingkungan-lingkungan intelektual yang selama ini kita banggakan sebagai garda depan kehormatan bangsa. Ini terbukti dengan mudahnya ditemukan kasus-kasus penyimpangan seksual seperti MBA (Married by Accident), kumpul kebo, pelacuran mahasiswa dan lain sebagainya yang dilakukan oleh mahasiswa. Melihat fakta yang terjadi, perlu kiranya untuk diketahui lebih jauh apa yang menyebabkan mahasiswa tersebut berperilaku seks menyimpang khususnya free sex. Nampak jelas bahwa sebenarnya mahasiswa dihadapkan pada masalah yang dilematis. Disatu sisi mahasiswa diharapkan untuk menyelesaikan studinya dengan sukses dan secepat mungkin, disisi lain ia juga mempunyai dorongan libido seksual yang tidak dapat dihindari.

## STUDI KASUS : Kasus 2 The Last Generation

Pada suatu hari, Indonesia dilanda bencana terus menerus seperti banjir, tsunami dan gempa. Ditemukan berita beredar di media masa bahwa di pulau X telah terjadi tsunami dan diperkirakan akan dilanda tsunami lagi pada dini hari. Pulau x merupakan pulau terpencil di Indonesia. Akses untuk menuju pulau X tersebut hanya bisa menggunakan helicopter saja, jika menggunakan kapal atau perahu membutuhkan waktu sekitar 3 hari untuk mencapai kota terdekat. Pemerintah memiliki kebijakan untuk memindahkan warga yang berpotensi terkena tsunami di pulau X tersebut ke daerah yang aman. Namun pemerintah hanya memperbolehkan 2 perwakilan setiap rumah saja yang akan dibantu untuk pindah ke daerah yang aman. Hal ini dikarenakan keterbatasan alat transportasi yang digunakan untuk mengevakuasi warga dari satu tempat ke tempat lain. Anda semua adalah warga yang berada di pulau X tersebut dan tiap – tiap kelompok yang ada saat ini mewakili setiap rumah yang terdapat di pulau x tersebut. Siapakah yang akan anda pilih untuk pergi dievakuasi? Dan siapakah yang akan anda pilih untuk menetap di pulau x tersebut? Silahkan diskusikan dengan anggota kelompok yang lain.

Pertanyaan :

1. Mengapa anda bisa dipilih untuk menjadi seseorang yang tetap berada di Pulau?
2. Bagaimana perasaan anda terpilih? Apakah anda sebenarnya bersedia atau tidak?
3. Jika tidak, apakah anda sudah menyatakan bahwa anda keberatan?
4. Apakah anggota kelompok yang lain sebenarnya bersedia meninggalkan temannya?
5. Mengapa tidak ada yang ingin mengajukan diri di kelompok anda?
6. Apakah menurut semua kelompok menganggap bahwa pantas ada anggota kelompok yang harus tersisihkan?

**LAMPIRAN 10**  
**HASIL UJI COBA MODUL**

No.	Kegiatan	Durasi	Durasi saat Uji Kelayakan
1.	<b>Opening</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucapkan salam</li> <li>• Perkenalan (Ice Breaking)</li> <li>• Menyampaikan Tujuan Pelatihan</li> <li>• Kontrak Belajar dan mengisi <i>Inform Consent</i></li> </ul>	15 menit	Kurang lebih 15 menit  Perlu diperhatikan waktu saat perkenalan menggunakan ice breaking
2.	<b>SESI I : Mengenal Konsep Asertif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyambut dunia perkuliahan</li> <li>• Konsep asertif pada mahasiswa</li> <li>• Tanyangan video komunikasi asertif</li> <li>• Memberikan <i>Feedback</i></li> </ul>	40 menit	Kurang lebih 28 menit  Ada beberapa materi yang tidak dijelaskan sepenuhnya saat uji kelayakan
3.	Istirahat	10 menit	-
4.	<b>SESI II : “Speak Your Mind”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membagi peserta menjadi beberapa pasangan</li> <li>• Membuat percakapan komunikasi asertif</li> <li>• Roleplay melalui permainan lingkaran aksi</li> <li>• Memberikan <i>Feedback</i></li> </ul>	40 menit	Kurang lebih 30 menit  Perlu diperhatikan lagi waktu pelaksanaan roleplay. Durasi waktu bisa ditambah lagi, karena saat uji kelayakan berlangsung hanya dilakukan pada 2 peserta saja.
5.	<b>SESI III : Menjalin Hubungan Baik dengan Orang Lain</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membagi peserta menjadi kelompok – kelompok kecil</li> <li>• Diskusi kasus 1</li> <li>• Memberikan <i>Feedback</i></li> <li>• Diskusi kasus 2</li> <li>• Memberikan <i>Feedback</i></li> </ul>	40 menit	Kurang lebih 20 menit  Saat uji kelayakan hanya dicoba 1 kasus saja.
6.	<b>Closing</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan kesimpulan</li> <li>• Menanyakan kesan – pesan</li> <li>• Mengisi lembar evaluasi pelatihan</li> <li>• Mengucapkan terimakasih dan salam penutup</li> </ul>	5 menit	5 menit

Aspek Penilaian	Penilaian dari Peserta Uji Kelayakan (Jumlah Peserta)				
	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
Materi Jelas Dan Mudah Diikuti	-	-	-	4 peserta	-
Susunan Materi Terstruktur	-	-	1 peserta	3 peserta	-
Penguasaan Materi	-	-	-	3 peserta	1 peserta
Gaya Penyampaian	-	-	-	2 peserta	2 peserta
Kejelasan Dalam Penyampaian	-	-	2 peserta	1 peserta	1 peserta
Kemampuan Menjawab Pertanyaan	-	-	-	4 peserta	-
Penampilan	-	-	-	4 peserta	-
Interaksi Dengan Peserta	-	-	-	2 peserta	2 peserta
Kenyamanan Dalam Belajar	-	-	-	4 peserta	-
Suasana	-	-	-	1 peserta	3 peserta

Uji coba modul dilaksanakan pada 18 Maret pada 4 mahasiswa sebagai peserta pelatihan. Beberapa masukan yang diterima saat uji coba modul diantaranya adalah :

Catatan dan masukan penting yang perlu di evaluasi dari peserta :

1. Penampilan pemateri atau fasilitator disarankan menggunakan pakaian yang lebih formal
2. Penyampaian materi disampaikan lebih detail lagi
3. Tambahkan ice breaking atau games yang berkaitan dengan materi agar lebih seru
4. Pada saat sesi terakhir yaitu saat diskusi kelompok, pembagian kelompok menjadi pro dan kontra perlu dipertimbangkan lagi
5. Kegiatan dibentuk dalam sebuah games supaya lebih seru
6. Ice breaking bisa ditambah lagi

Catatan penting yang perlu di evaluasi dari observer :

1. Penyampaian materi bagus, jelas, untuk selanjutnya pemahaman materi dan ppt dapat ditingkatkan lagi
2. Mengucapkan terimakasih setiap kali ada peserta yang mau mencoba mengungkapkan pertanyaan, mencoba roleplay, dll.
3. Saat melakukan roleplay lingkaran aksi intruksi yang diberikan kurang detail

## LAMPIRAN 11. LEMBAR *EVALUATION LEARNING*

Nama :

Fakultas/ Jurusan :

Jenis Kelamin :

**Silahkan jawab pernyataan berikut ini dengan memilih salah satu jawaban yang menurut Anda paling benar!**

1. Ciri orang yang punya pendekatan pasif terhadap hidup dan relasi disebut dengan...
  - a. Syndrom Nice Guy
  - b. Down Syndrom
  - c. Syndrom Pasif Guy
2. Sikap Asertif merupakan...
  - a. Pernyataan diri yang negatif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi.
  - b. Sikap untuk mengontrol perilaku orang lain.
  - c. Pernyataan diri yang positif, dengan tetap menghargai orang lain, sehingga akan meningkatkan kepuasan kehidupan pribadi.
3. Salah satu manfaat sikap asertif bagi mahasiswa adalah...
  - a. Dapat menjadi individu yang percaya diri
  - b. Dapat bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan secara efektif
  - c. Dapat meningkatkan prestasi akademik
4. Perilaku dimana Anda akan mempertahankan Sikap dan Pendapat, tanpa mempedulikan orang lain disebut dengan...
  - a. Asertif
  - b. Pasif
  - c. Agresif
5. Tidak mampu membuat permintaan kepada lawan bicara atau orang lain dan cenderung menyimpan keinginan dalam hati serta enggan untuk mengungkapkannya merupakan ciri dari...
  - a. Asertif
  - b. Pasif
  - c. Agresif
6. Mampu menolak permintaan orang lain dengan sikap wajar, sopan dan tidak menyakiti perasaan orang lain dan perasaan diri sendiri merupakan ciri dari perilaku...
  - a. Asertif
  - b. Agresif
  - c. Pasif
7. Berikut dibawah ini yang bukan merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku asertif adalah...
  - a. Status pendidikan
  - b. Budaya
  - c. Usia
8. Tidak mampu berkata “tidak” atau menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya tidak menginginkan melakukan permintaan, hal ini merupakan ciri dari sikap...
  - a. Sikap Terisolasi
  - b. Sikap Pasif
  - c. Menarik diri
9. Sikap asertif diperlukan karena...
  - a. Dapat menghindari munculnya ketegangan dan perasaan tidak nyaman akibat menahan dan menyimpan sesuatu yang ingin diutarakannya
  - b. Dapat meningkatkan kemampuan lobbying
  - c. Meningkatkan kepuasan hidup seseorang
10. Jenis – jenis komunikasi dapat di bagi menjadi...
  - a. Asertif, pasif, agresif
  - b. Asertif, ekspresif, pasif
  - c. Asertif, ekspresif, agresif

## LAMPIRAN 12

### LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Berikut ini adalah lembar untuk evaluasi program yang telah peserta ikuti. Saudara cukup memberikan tanda 'X' pada angka pilihan yang saudara anggap paling sesuai dengan kriteria sebagai berikut:

1. Kurang sekali
2. Kurang
3. Cukup
4. Baik
5. Baik Sekali

#### Materi

Materi jelas dan mudah diikuti	1	2	3	4	5
Susunan materi terstruktur	1	2	3	4	5

#### Trainer

Penguasaan Materi	1	2	3	4	5
Gaya Penyampaian	1	2	3	4	5
Kejelasan dalam Penyampaian	1	2	3	4	5
Kemampuan Menjawab Pertanyaan	1	2	3	4	5
Penampilan	1	2	3	4	5
Interaksi dengan peserta	1	2	3	4	5

#### Tempat Pelatihan

Kenyamanan dalam belajar	1	2	3	4	5
Suasana	1	2	3	4	5

#### Kesan Mengikuti Pelatihan

#### Saran - Saran



## **LAMPIRAN 13**

### **LEMBAR INFORM CONSENT**

#### **LEMBAR PERSETUJUAN (*Form Informed Consent*)**

Selamat Pagi/Siang/Sore, Sebelum menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan berikut. Lembar persetujuan ini menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat dan kerahasiaan dari penelitian ini.

#### **Pengantar**

Saya Leny Indriani (201410230311139) mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Saya berkeinginan untuk menjadikan Anda sebagai partisipan dalam penelitian ini. Saya akan mengambil data berupa pengisian kuesioner dan memberikan perlakuan (intervensi) kepada sebagian mahasiswa yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan kepada subjek dapat meningkatkan penyesuaian sosial pada mahasiswa.

#### **Perlakuan**

Perlakuan yang diberikan adalah pemberian Pelatihan Asertif “*Speak Your Mind*”. Pelatihan ini akan berlangsung sebanyak 3 sesi dengan waktu yang dibutuhkan yaitu kurang lebih selama 150 menit.

#### **Manfaat**

Manfaat keikutsertaan pelatihan dalam penelitian ini adalah mendapatkan informasi dan pemahaman mengenai perilaku baru yaitu perilaku asertif. Selain itu pula, dengan mengikuti pelatihan ini, Anda dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan penyesuaian sosial pada mahasiswa.

#### **Kerahasiaan**

Dalam proses ini, saya akan menjaga kerahasiaan data terutama yang terkait dengan informasi pribadi subjek. Pada laporan penelitian, akan digunakan nama inisial. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan subjek (nama, alamat, no handphone) hanya dapat diakses oleh saya dan pihak yang berkepentingan secara langsung. Hasil kegiatan ini mungkin akan disebarluaskan untuk kepentingan ilmiah (jurnal). Namun semua informasi pribadi subjek akan tetap dirahasiakan.

#### **Tata Tertib Mengikuti Pelatihan**

Selama mengikuti pelatihan nanti, ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. peserta diharapkan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir
2. peserta diperkenankan untuk mensilent segala bentuk *gadget* dan alat komunikasi
3. peserta wajib menjaga ketertiban, ketenangan dan kebersihan selama kegiatan berlangsung
4. peserta wajib meminta ijin kepada *Trainer* apabila hendak meninggalkan ruang kegiatan
5. hal-hal yang kurang jelas dan belum diatur dalam tata tertib ini akan diinformasikan lebih lanjut

### **Persetujuan**

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian skripsi yang sedang dilakukan oleh peneliti. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data - data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi yang jelas tentang diri saya.

Sebagai responden dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengikuti mengisi skala penelitian dan pelatihan pada waktu dan tempat yang telah kami sepakati. Dalam mengikuti pelatihan yang akan dilaksanakan, saya juga bersedia untuk mentaati tata tertib mengikuti pelatihan

Malang, 24 Maret

2018

---

Peneliti

---

Responden

## LAMPIRAN 14.

### SURAT PENELITIAN



#### UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No.264 Telp.(0341) 464318 – 319 Ext. 253, 233, 168 Fax.(0341) 460782 Malang 65144 Indonesia  
Email : psikologi@umm.ac.id Website : psikologi.umm.ac.id

Nomor : E.6.k/1483/Psi-UMM/XII/2017  
Lamp : -  
Perihal : **Ijin Penelitian Skripsi**  
  
Kepada : Yth. Kepala Biro Administrasi Akademik  
Universitas Muhammadiyah Malang  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang  
di

6 Desember 2017

Malang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang bermaksud untuk melakukan **Ijin Penelitian Skripsi** untuk penyusunan data awal pada skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi ijin kepada mahasiswa dengan nama terlampir :

Nama : Leny Indriani  
NIM : 201410230311139  
No. Hp : 0877611646552  
Alamat : Jalan Tirta Utomo Gang IV

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan,

**M. Salis Yuniardi, M.Psi, Ph.D**  
NIP.UMM : 109. 0203.0368

**LAMPIRAN 15.**  
**DOKUMENTASI PELATIHAN**



*Figure 1. Membuka Pelatihan dan Menjelaskan Kontrak Belajar*



Figure 2. Kelompok 1 Melakukan aktifitas Games Asertif



Figure 3. Roleplay Komunikasi Asertif





*Figure 4. Ice Breaking di sela kegiatan Pelatihan*



*Figure 5. Roleplay Komunikasi Asertif*